
مقالات
إبداعية
مكتبة ٨٠١
ماريا بوبوفا وآخرون
الحياة التي لم نعشها
LEONARDO
ترجمة:
أماليا داود

مكتبة ٨٠١

الحياة التي لم نعشها

مقالات إبداعية

ماريا بوبوفا وآخرون

ترجمة آماليا داود

دار الخان ٢٠٢١

هذا الكتاب

في هذا العالم المزدحم بالفوضى الذي يوجد فيه الكثير من الأحداث العبثية، يوجد على جانبه الآخر الفنُّ، ولن ينقذَنا شيءٌ من العبثية كما تفعل قصيدة أو رواية جيدة أو وردة حتّى، في حين نتصارعُ على المعلومات وعلى المهارات ونُغرق أنفسنا بكمّية زائدة منها، نتأكّد من هَشاشةِ الهُويات التي نعيش فيها، فنحنُ نبحث عن اليقين لكن «للأسف، الذي نتأخَّرُ في إيجاده في رحلتنا هو السعادة، وقد أظهرتِ الأبحاثُ أنَّ إيجادَ المعنى تجربةٌ مرضيةٌ للغاية، بينما البحثُ عن معنى يشبه البحثَ عن إبرةٍ في كومة قشٍّ في الظلام، مخيف وفوضويّ».

هذا الكتاب فيه مقالاتٌ متنوّعةٌ وكثيرٌ من المعلومات ووجهات النظر والنصائح، قد يساعدنا على إعادة تعريف حياتنا ووجهة نظرِنا، أرجو أن يكونَ ممتعًا للقارئ كما كان ممتعًا لي أثناء العمل عليه، ولا أنسى أن أذكّرَكم بما قاله ألبير كامو: «عش كأنَّك... على كل بحثك الكثير، هذا كلّ ما تعرفُه».

مقدمة

«الحَقِيقَةُ لَيسَت مَا يُقالُ لَك، بَل مَا تُقرّرُه وَتَجِدُه».

قد نكتشف المعنى من القصص التي عشناها أثناء حدوث قصص أخرى، أو قد يستمرُّ البحثُ عن المعنى حتّى نصل إلى ما هو حقيقيٌّ، فما من طريقةٍ لفعل الأشياء بالطريقة الصحيحة وهناك كثيرٌ من وجهات النظر، والحقيقةُ لَيسَت مَا يُقالُ لنا بل ما نُقرّرُه ونبحثُ عنه لنجدَه. إذا اتَّبعنا الطُّرقَ العادية دون مخاطرةٍ أو دون معرفةٍ، فسوف نبقى ساذجِينَ، أمَّا إذا وثقنا بحَدْسِنا وجرَّبنَا كلَّ الطُّرقَ -حتّى لو فشلنا في بعضها- فسوف نصبح حقيقيِّين.

إذا ما تعرّضَ الدّماغُ إلى تجاربَ معقّدةٍ، فإنَّه يقعُ في الفراغ. وكلُّ تجربةٍ غيرِ مفهومةٍ، وكلُّ قذيفةٍ ورَصاصةٍ وحربٍ، وكلُّ ألمٍ يسبّبُ روابطَ عصبيةٍ جديدة في الدماغ. ولا يتوقَّفُ الدماغُ عن البحث إلّا عندما يجد شيئًا لملءِ الفراغ بالمعنى، وعادةً ما يملأ الدماغ هذا الفراغ بالقَصص، فـ« نحنُ القصص التي نخبرُها، نحن مضطرُّون إلى خلقِ القَصصِ لفَهمِ أنفسِنا... نُخبرُ أنفسَنا القِصصَ لكي نعيشَ، ونحن نعيش بفرض خطّ سردٍ على صورٍ منفصلةٍ بسبب حاجة ماسّةٍ لتجميد الأوهام المتغيّرة التي هي تجربتنا الفعلية».

عندها نحتاج إلى تحديث نظرتِنا إلى هذا العالم، واكتشاف أفكارٍ جديدةٍ والبَدء في رحلة البحث، وكلّ رحلة هي قصةٌ أخرى، عندما نبدأ بروايةِ القصصِ غير المترابطة، نكونُ منشقّين عن حقيقتِنا لأنَّنا لا نفهمُها، وعن طريق الخيال نقتربُ من ذلك الألمِ وليس عن طريق الواقع. وإذا ما وجدنا المعنى، أصبحنا ذاتًا كاملةً دونما نقصٍ في قصّتنا حتّى لو كانت واقعًا لا نحبّذُه لكنّنا فهمناه، وكما يقول كافكا «تخرجُ القصّةُ منّي كأنَّها ولادةُ إنسانٍ حقيقيّ، ملطَّخَةً بالتراب والوحل».

في هذا العالم المزدحم بالفوضى الذي يوجد فيه الكثير من الأحداث العبثية، يوجد على جانبه الآخر الفنُّ، ولن ينقذَنا شيءٌ من العبثية كما تفعل قصيدة أو رواية جيدة أو وردة حتّى، في حين نتصارعُ على المعلومات وعلى المهارات ونُغرق أنفسنا بكمّية زائدة منها، نتأكّد من هَشاشةِ الهُويات التي نعيش فيها، فنحنُ نبحث عن اليقين لكن «للأسف، الذي نتأخَّرُ في إيجاده في رحلتنا هو السعادة، وقد أظهرتِ الأبحاثُ أنَّ إيجادَ المعنى تجربةٌ مرضيةٌ للغاية، بينما البحثُ عن معنى يشبه البحثَ عن إبرةٍ في كومة قشٍّ في الظلام، مخيف وفوضويّ».

هذا الكتاب فيه مقالاتٌ متنوّعةٌ وكثيرٌ من المعلومات ووجهات النظر والنصائح، قد يساعدنا على إعادة تعريف حياتنا ووجهة نظرِنا، أرجو أن يكونَ ممتعًا للقارئ كما كان ممتعًا لي أثناء العمل عليه، ولا أنسى أن أذكّرَكم بما قاله ألبير كامو: «عش كأنَّك... على كل بحثك الكثير، هذا كلّ ما تعرفُه».

المُترجِمَة

لماذا نكتبُ عن أنفُسنا؟

ماريا بوبوفا

«دعونا لا نكونُ ضيّقِي الأُفق، فتوقُّعُ الأمانةِ من المذكّرات لا يُجدي نفعًا، ويستحقُّ أن نتساءلَ: ما النسخة والعالم الذاتي الذي اختاره الكاتب؟؛ لأنّ هناك دائمًا مجالًا للاختيار»، هذا ما كتبته الشاعرة فيسوافا شيمبورسكا، وأضافت: « في أعمالِه، كلُّ كاتبٍ لمذكّراته يترك صورة أسوأَ أو أفضلَ للأشخاص الذين يعرفُهم، جنبًا إلى جنبٍ مع رسم صورتَين شخصيّتَين له. الجانبُ الأولُ يكتبُه عمدًا، أمَّا الثاني، فهو غيرُ مخطّطٍ له، عَرضيّ. وغنيّ عن القول إنّ الأول هو أكثر إغراءً من الثاني، بينما الثاني هو أكثر صدقًا من الأول، وكلّما كان الكاتب جيّدًا، وجب علينا أن نولي المزيد من الاهتمام لهذه التناقضات».

لكن ما هذه الثنائية من السيطرة والاستسلام، التي تجعل ازدواجية الصورة الذاتية فاتنةً ومستمرّة بجاذبيّتها؟ لماذا نحن - القرّاءَ والكُتّابَ- ننجذبُ انجذابًا مكثَّفًا إلى المذكّرات؟ من اعترافات القديس أوغسطين إلى غرق الإنترنت بالقصص الشخصية؟ ربّما يعود بعض ذلك إلى الحنين.

لكن بالطبع هناك شيءٌ أعمقُ من التصالح مع الذات، شيءٌ أكبرُ من محادثة الأنا مع نفسها، التي تفرضُ على الكاتب بأن يفتحَ قلبَه وجراحَه للغرباء، وتفرضُ على القارئ الغوصَ في القلوب المفتوحة وجراحِ الغرباء.

الجوهر الغامض لهذا الشيء كشفته المحرّرةُ ميريديث ماران في: «لماذا نكتب عن أنفسنا؟: عشرون كاتب مذكّراتٍ يكتبون لماذا يكشفون أنفسَهم (وغيرهم) باسم الأدب» خُلاصةٌ وافيةٌ من كُتّاب المذكّرات مثل داني شَبيرو، وآني لاموت، وشيري سترايد، ونيك فلين، وميغن دوم... إلخ.

الروائية وكاتبة المذكّرات داني شَبيرو ومذكّراتها عن الحياة المبدعة -كانت مذكّراتُها من أكثر الكتب التي قرأتها حيوية- تبدأ بتحريرنا من الاعتقاد الخاطئ أنَّ كتابةَ المذكِّراتِ هي للتنفيس فقط:

«إنّه سوءُ فَهمٍ أن يعتقدَ القارئُ أنّ كتابةَ المذكّرات تُكتَبُ من أجل تطهير النفس من الشياطين. إنَّ لكتابة المذكّرات تأثيراً معاكساً، فهي ترسّخُ قصّتَك في داخلك. إنها تتوسّط العَلاقة بين الحاضر والماضي عن طريق تجميد لحظة في الوقت».

مردّدةً مقولةَ أوليفر ساكس عندما حذّر من تطويع الذاكرة، وتضيف: «فكرة الحقيقة في المذكّرات هي فكرة سخيفة، الذاكرة متقلّبة ومتغيّرة وفي حركة مستمرّة، لا يمكن أن تتأكّدَ من حقائق الذاكرة».

في رأي المحرّرة أورسيلا نوردستروم في كتابها الخرافي للأطفال تؤكّد أنّ «عقوبة الفنّان المبدع (هي) الرغبة في خَلقِ النظام من الفوضى»، أمّا شبيرو، فتكتب: «أعظم الهدايا التي تقدّمُها كتابة المذكّرات هي امتلاك وسيلة لتشكيل تلك الفوضى، وتجميع الأجزاء بعضها بجانب بعض بحيث تصبح أكثر منطقية، إنّه فعلٌ سامٍ للسيطرة على فَهم الحياة كقصّة لها صدًى عند الآخرين. إنّها ليست مذكّرات فقط، بل أخذ تلك الفوضى

وكتابة قصّة منها، ومحاولة لصُنع الفنّ منها، عندما تكون كاتبًا، فماذا ستفعل غير ذلك؟».

«إنّها مثلُ ترقيعِ القماش، وخلق نظام ليس حسب الترتيبِ الزمنيّ، بل العاطفيّ والنفسيّ».

وتقترح شبيرو أنَّ الأبعادَ العاطفيةَ والنفسيةَ هي نسيجُ الحياة الإبداعية، وغير قابلة للانقسام حتّى من الجوانب العادية لحياة الفنّان. ومن الضروريّ في الجهة المقابلة الموازنة بين العمل والحياة، وتلاحظ شبيرو: «أنا أشعرُ أكثرَ وأكثرَ أنّه ليس هناك أيُّ تناقضٍ ولا تخطيطٍ بين حياتي الإبداعية وحياتي المنزلية، إذ لا يمكن لإحداهما أن تكون موجودةً دونَ الأخرى، هناك هذه الحياة، وهناك الحاجة للغطس في ذلك المكان الذي يتوسّع حينها. وهذا العالم كبير وشامل عندما أكون بداخله، مثلما العالم الذي من حولي».

وقد اختارت شبيرو أن تُسهم بنصائح أساسية للطامحين إلى كتابة مذكّراتهم:

«اِعرف أهدافك من كتابة المذكّرات، فإذا كان أحد الأسباب الانتقام فتوقّف. فالكتابة الغاضبة، أو الكتابة عن المعاناة والخيانة، أو مهما كان حافزك، فسوف تنتج قصّة مفكّكة. تأكّد من أن تكونَ لديك مسافةٌ كافيةٌ من كتاباتك، بحيث تستطيع أن تفكّر بنفسِك بوصفك شخصيّة.

تذكّر أنك تحكي قصّة. ليس كلُّ شيء يخصك... لمجرد كونه حدث لك لا يجعله ذا صلة. عليك أن تختار بدقّة ما ستكتبه وما ستتركه».

شيريل ستـرايد تتحدّث عن فرادة المذكّرات:

«هناك الكثيرُ من القوة في قراءة شيء، يقفُ فيه الكاتب وراء الجُمل قائلًا: ‹هذا صحيح›». إنّه رفض منعش للانغماس في التواضع الزائف الذي يخفي في كثير من الأحيان التعصُّب لغرورِنا الإبداعي، وتعدّ ستـرايد أنّ الحماسةَ التي تدفعها، هي التي تحرّك كلّ فنّان حقيقيّ:

«أنا أطمحُ إلى العظمة. أنا أريدُ أن أكتبَ أدبًا يحرّك الناس، الذي ينظرُ إلى عيونِهم ويصل إلى أعماقِهم. ما يشغلُني هو تحقيق مهمّة الأدب، وهو أن يقول لنا ما معنى أن تكون إنسانًا؟... أملك الرغبة في إعطاء الجمال للعالم من خلال الجُمل التي أبنيها. أريدُ هذا بطريقة عميقة وجوهرية وأساسية. هناك ألمٌ بداخلي لا يهدأُ إلا عن طريق الكتابة.

أنا لا أتكلّمُ عن الاعتراف بل عن الضرورة، عن قول الحقيقة الأعمق في اللحظة المناسبة، وأن أكون الآمِر في ذلك.

كتاباتي لا تتوقّف على حجم الصدمة، أنا فقط أبوحُ بما يجبُ أن يُقالَ في الكتابة لتصلَ إلى كامل إمكاناتها. أنا لا أهتمُّ بالاعتراف. أنا أهتمُّ بالمكاشفة».

مردّدة ملاحظتها السابقة: «عندما تتكلّم بصدقٍ، بصوتٍ حميميّ عن حياتِك، أنت تتكلّم بصوتٍ عالميّ»، وتقدّم مشورتَها للكُتّاب الطامحين: «الحبكة الأقوى في مذكّراتِك لا تعبّر عن أصالتِك، بل الاستفادة من عالميّتِك

الخاصّة. وهنا لا أقول ألّا تكونَ أصيلًا في كتاباتك، لكنّك الشخصُ الوحيدُ الذي يستطيعُ كتابة التجربة العالمية بطريقتِك، ثِقْ بذلك.

الكتابة الجيّدة مبنيّة على النابع من القلب والحرفة... يجب أن تقومَ بعملِك، ويجب أن يكلّفَك كلّ شيء لتنجزَه».

أمّا آني لاموت التي تكتب مواضيعَ غيرَ معتادة وبسخاء حول مواضيعَ فوضويةٍ كالحزن والصداقة، وكيف نصغّر أنفسها بمحاولتنا إرضاء الناس، وما الذي يعطينا معنى في عالم بلا معنى. والتي ترى المذكّرات عملًا خاصًّا لتقديم خدمة عامّة: «أنا أكتب المذكّرات لأنني أملكُ رغبةً كي أكونَ جزءًا صغيرًا من المساعدة. أحبُّ أن أكتبَ عن مراحل الشفاء، والتطوّر، عن التقدّم في العمر؛ لنصبح ما وُلدنا لنكونَه، لا أن نصبحَ ما وافقنا على أن نكونه. إنّه نوعٌ من الشيء التبشيريّ، لوصفِ صورةِ الشخص الداخلية، وربّما رُبّينا لكي لا نفكّرَ بهذا أو نقولَه، لكن في الحقيقة كلّ منّا يشعرُ بها، وعاشها، وكلّنا يعاني منها. أشعر أنّها هدية عليّ أن أقدّمَها للناس، كأن أقول: ‹هذا ما يبدو لي، الذي يبدو أنك تحبّه أو تثق به. كلّنا كذلك. كلّنا مدمّرون، وكلّنا محبوبون. نشعر جميعًا بأننا ضحايا، نشعر جميعًا بأنّنا الأفضل›.

وليس هناك عيبٌ في ذلك. أيّ شخص تحاول أن تكون صديقًا له قد تعرّض لكثيرٍ من الجراح في ماضيه».

أمّا ميغان دوم التي كتبت «كيف نصبح من نحن؟»، التي تقول عن نفسها إنها: «تكتب مقالاتٍ شخصيةً أكثرَ ممّا تكتبُ المذكّرات»، والمهتمّة

بالخطّ الفاصل بين الحميمية وزيادة المشاركة: «بالنسبة لي، كتابة القصص الشخصية يجب أن يكون من أفعال الكرم تجاه القارئ. إنّها دعوة. يقول فيها الكاتب للقارئ ‹تعال معي بينما أخبرك بعض الأشياء وأكشف لك عن بعض الأفكار›، ‹اقترب مني وسوف أَأْتَمِنُك على أسراري، اقترب أكثر قليلًا وسوف أَأْتَمِنُك على بعض الأشياء›.

والأمل من تلك الأسرار أنها سوف تلهم القارئ ليكشفَ بعضَ مشاعره أو أفكاره الخاصّة. ولا شيء من هذا يعني الإفراط في الشجاعة أو منح نفسِك للآخرين، ولا يعني أن تقدّم قصةَ حياتِك تقديمًا غيرَ محرّر وغير معالج للقارئ كي يستوعبَها. فهذا يدلُّ على خلق سيِّئ واستضافة سيّئة. فعندما تكتب عن نفسك -في الواقع عند الكتابة عن أيّ شيء- الهدف هو تقديم المكوّنات الصحيحة في الأجزاء الصحيحة، أنت لا تغرق في محتويات المخزن، بل تقدّم وجبة نهائية».

وفي نصيحتِها للكُتّاب، تأخذُ دوم صفحةً من كتاب جون شتاينبك كنوع من التنويه:

«خذ كلَّ نصيحةٍ مع حبّةِ مِلحٍ، بما فيها نصيحتي، في الأدب كما في الحياة. النصيحة تعكسُ أكثرَ صاحبَها وليس متلقّيها، لذلك دائمًا انتبه إلى المصدر. وإذا كانت نصائحُ جيدةٌ، فلا تنسَ أن تشكرَ صاحبَها».

بالنسبة للكاتبة أ.م هومز فإنّ منبعَ كتابة المذكّرات يأتي من « الدافع لتنظيم المعلومات والخبرات -لوضعها في وعاء، فقط لو نضع ذلك الوعاء جانبًا لبعض الوقت».

لكنّ بناء الوعاء الجيّد يتطلّب تحطيمًا عنيفًا لصندوق باندورا. وبالنظر إلى تجربة مذكّرات «ابنة العشيقة» ومذكّراتها المقلِقة والبارعة عن لقاء والدَيها البيولوجيَين بعد ثلاثين عامًا من إعطائها للتبنّي عند الولادة تقول: «لم أكن مَن توقعت أن أكونه، ومع ذلك لم أعرف مَن أنا. كان من المثير للاهتمام أن أدركَ مدى هشاشة هُويّتي. حتّى لو كنتَ في الثلاثين أو أكثر من العمر، وكتبت مجموعة من الكتب، وتظن أنّك تعلم مَن أنت، اكتشاف معلومات جديدة، زيادة أو نقصان في حكاياتك، قد تدمّرُ كلَّ ما تقفُ عليه.

بعد نشر مذكّراتي، أكبر تحوّل لي هو أنّني الآن أشعر بأنّني شرعية، وأنّ لديَّ الحقَّ في أن أكونَ على قيد الحياة، والحقّ في الوجود. لقد أحسستُ وأنا طفلةٌ بأنّني على الهامش، وكانت وسيلةً غيرَ مريحةٍ للعيش». واحدة من الصفات العظيمة التي تشترك فيها المذكّرات، وقوة الجذب التي تشدُّنا إليها، هي احترافية الشرعية: فعل يمنح الكرامة والشرعية لتجارب الغرباء عبر تجربة الكاتب الخاصّة. وتصف ذلك هومز وتقول:

«كتابة مذكّراتي كانت حدثًا غيرَ سارٍّ، كأنّني طبيبٌ أفحصُ نفسي: هل تشعرُ بالألم هنا؟ أيُّ جزءٍ يوجعُك أكثر؟ عفوًا! لقد جعلتك تنزفُ مرةً أخرى.

في كثير من الأحيان فكّرتُ أنّني لا أريدُ أن أفعلَ هذا. أريدُ أن أتوقَّفَ.

والذي دفعني لكي أكملَ أنّني كنتُ أشعرُ بأنّني أستطيعُ أن أضيفَ إلى المذكّرات خبرتي وتدريبي على الكتابة، وإيجاد اللغة من أجل التجارب

العاطفية الصغيرة. المذكّرات أعطت صوتًا للأشخاص الذين لم يجدوا لغةً تعبّر عن تجربة تبنّيهم، وقد أتاح لهم الكِتاب أن يكتشفوا تجربَتَهم الشخصية من زاوية مختلفة، و/أو تكون مشاعرُهم تجاه هذا واضحةً ومؤكَّدة».

مع أن شكل المذكّرات مصمَّم للشخصية العميقة، إلّا أن جوهرها مصنوعٌ من عالمية الدافع الإبداعي - وهو شيء تلتقطه هومز بدقّة مدهشة: « صناعة الفنّ تدور حول البشر ونفسيّتنا: مَن نحن؟ وكيف نتصرّف وما نفعلُه للحصول على ما نريده؟ إنّها أقربُ إلى عظامِك عندما تكون مذكّرات، لكن العظامَ تبقى مجرّد عظام».

نحتُ الدّمَاغ والكِتَابة

د. سوزان رينولدز

فروقاتُ الشخصية موجودة منذ الولادة، لكنّ التجربةَ الشخصيةَ تشكّلُ العقلَ الفرديَّ والشخصية، حتّى لو كانت تلك العقولُ متطابقةً وراثيًّا، تستطيعُ نحتَ دماغِك عن طريقِ إعطائه حرّيّته، والبحث عن أماكنَ جديدةٍ فيه وتجربتها، في الوقت نفسه الذي تواصل فيه حياتك المهنية والإبداعية، يمكنُك أن تطوّرَ قدراتَك العقلية.

إذا كنت تتطلّع إلى كتابة رواية، هناك طريقةٌ واحدةٌ لإطلاق العِنان لعبقرية الكتابة، وهذه الطريقةُ مستوحاةٌ من تجارب علم الأعصاب، وهي كتابة (٥٠.٠٠٠ كلمة في شهر لروايتك). تطبيقيًّا يبدو هذا الأمر جنونيًّا، إنه جنونٌ، والجنونُ جيّدٌ، عمليًّا إذا قرّرت تطبيق هذه التجربة والنهج، سوف تدخل مغامرة الكتابة.

أن تكتب كلّ تلك الكلماتِ في شهرٍ واحدٍ، تجربة لتحرير العقل والعقل اللاواعي، ومن المفترض أن تكتبَ ١٦٠٠ كلمة في اليوم، وسوف تكون نتيجتُها قصةً منسجمةً في آخر الأمر. هذه التجربةُ لتشجيع الكُتّاب على التوقّف عن التفكير والكتابة فقط، سوف تكتب بسرعة من مخيّلتك.

الكتابة بسرعة قد تكون تجربةً حرّةً، وغالبًا سوف تقودُك إلى اكتشافات وأشياءَ ممتعة.

إذا ربطنا هذه التجربة بتجربة تدريب الدماغ على التركيز، فالدّماغ يصبحُ ما تدرِّبه عليه. العقل هو عضلة يجب تدريبُها باستمرار، وقلّة التركيز أو المهامّ المتعدّدة التي يفرضُها علينا العصرُ الحديثُ، تؤدّي إلى نقص الذكاءِ. فالأبحاثُ أكّدت أنّ الدماغَ يعملُ بأكثرَ من نقطة مختلفة في الوقت نفسه، ممّا يؤدّي إلى ارتفاع المستوى العاطفيّ.

العقلُ يتكيّفُ بسرعة، فعدمُ المقدرة على التركيز يصبح عادة، ويوجد الكثيرُ من الإلهاءات، لذلك علينا البَدء بمهمّةٍ صغيرةٍ وخطوات صغيرة. تمامًا كمحاولتِك لاكتساب لياقة جسدية، عليك أن تسعى لتدريب عقلك على التركيز.

وفيما يأتي تمرين للكتابة سوف يساعد على تحفيز الرغبة في كتابة أشياء متنوّعة، ويعطيك بعض الأفكار:

- اليوم الأول: اكتب عشرة عناوين كتبٍ محتملة تودُّ كتابتها.
- اليوم الثاني: اكتب مواصفاتٍ شخصية لشخص تحبّه، ومواصفاتٍ جسديةٍ لشخص لا تهتمُّ به كثيرًا.
- اليوم الثالث: اكتب الوصفَ بناءً على أجمل مكان رأيته في حياتك.
- اليوم الرابع: اكتب رسالة إلى زبون تخبره فيها عن قدراتك ومميّزاتك.
- اليوم الخامس: اكتب قصيدة عن لحظاتٍ لا تنسى في حياتك.

• اليوم السادس: اختر كتابًا من مكتبتِك بشكلٍ عشوائي، خذ أولَ سطر من الحوار لشخصية، وآخر سطر لحوار شخصية أخرى، واكتب قصةً قصيرةً (أقلّ من مائة كلمة) واستخدمها لنهاية قصّتِك.

• اليوم السابع: اكتب رسالة إلى نفسِك عن الأشياءِ التي تريدُ تحسينَها في أحداث الأشهرِ الستةِ الماضية.

• اليوم الثامن: اكتب قصةً خياليةً من وجهة نظر الشخص السيّئ.

• اليوم التاسع: قم بتشغيل التلفاز، دوِّن أول جملة تسمعها واكتب قصّة عنها.

• اليوم العاشر: اذهب إلى مكان عام، واستمع إلى المحادثات وحوّلها إلى قصّة حبّ (حاول ألّا يظنَّك الناسُ شخصًا متطفّلًا. قم باستراق السمع بذكاء).

• اليوم الحادي عشر: اكتب صفحة الاعترافات التي سوف تنشرها مع كتابك الأول أو الثاني، اشكر فيها الناس الذين ساعدوك.

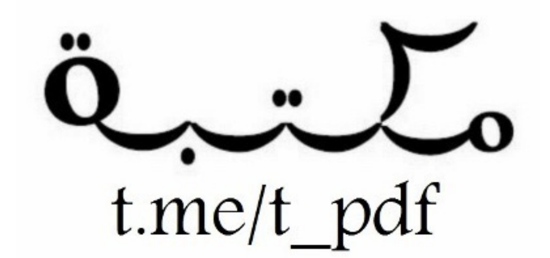
• اليوم الثاني عشر: اجمع كلَّ ما كتبته في الأيام الماضية، واختر المفضّل لديك وانشره.

من المهمّ أن تكافئَ عقلَ الكاتب في داخلك، ووضع توقّعات واقعية لعدد الكلمات التي يمكن أن تكتبَها كلّ يوم، ولا تنسى أن تكافئَ دماغك على أيّ شيءٍ حقّقته، وهذا ينطبقُ على كلّ أهداف الكتابة التي تحدّدها.

لقد اكتشف علماء الأعصاب شيئَين عن الدماغ؛ أنَّ الدماغ يسعى بنشاطٍ لإرضائك ويستجيبُ للمكافآت. عندما تشعر أنك بحالة جيّدة، يطلق دماغك الدوبامين، والأندورفين، والسيروتونين، والأوكسيتوسين، وغيرها من

الهرمونات، وهي ممتعةٌ جدًّا لدماغِك الذي سوف ينتظرُ بفارغ الصبر فرصًا جديدة لتكرار هذه التجربة.

دماغك سوف يسعى مرة أخرى إلى تجربة الكتابة، ويتمتّع بالفرص التي يكرّر فيها هذه التجربة، وهذه التجربة هدفُها إطلاقُ سراح عقلِك الكاتب، وربط الكتابة بالمتعة. واحذر من معاقبة عقلِك إذا لم تستطع إنجاز مهمّتِك اليومية. تذكّر كلّما ربطت بين الشعور بالنجاح وفعل الكتابة، فإنّ الكتابة ستصبح أسهل.



قائمةُ القراءة... تولستوي: كتب أساسية لكلّ مرحلة من المراحل العمرية

ماريا بوبوفا

حتّى لو لم تنهِ قراءة الأدب العظيم، فعليك أن تبدأ من مكانٍ ما.

بعد وقت قصير من عيد ميلاده الخمسين، عانى ليو تولستوي من أزمة روحية عميقة، فقرّر الاعتزال ليجدَ معنى الحياة. لقد فعل ذلك عن طريق قراءة الفلسفة والكتب الدينية، واكتشف تشابهًا كبيرًا في كيفية تعامل الروح البشرية مع الحقيقة، وقد كان -أيضًا- قارئًا نَهِمًا للأدب، وقد جمعها معًا في «مفكّرة للحكمة» التي قضى آخرَ حياته في تجميعِها.

«أنا أعرف أنّ ذلك يعطيني قوةً داخليةً وهدوءًا، وسعادةَ التواصل مع مفكّرين عظماء مثل أرسطو وأبتيكوس، وأرنولد، وباركر... فهم يخبرُوننا ما هو الأهمّ بالنسبة للإنسانية؟ حول معنى الحياة والفضيلة».

«أودُّ أن أكتبَ كتابًا... انطلاقًا منه أستطيعُ أن أخبرَ شخصًا عن حياته، عن وسيلة الحياة الجيّدة».

تولستوي

أعدَّ تولستوي كتبًا معيّنةً ذات أهمّية خاصّة ومؤثّرة في تطوّره. في سنّ الثالثة والستّين، في رسالة إلى صديقه بتاريخ ٢٥-٨-١٨٩١، جمَعَ قائمةً من الكتب التي أعجبته على مدار حياته، وتسبق هذه القائمة تنويه المؤلّف للناشر يقول فيه: «أنا أبعث بالقائمة التي بدأتها، للنظر فيها، لكن ليس للنشر؛ نظرًا لأنّها ماتزال بعيدةً عن الاكتمال». والقراءة، بطبيعتها، فعلٌ غيرُ مكتملٍ، فالشخصُ لا يمكنُ أن يأملَ في أن ينهيَ الأدب، ولا ينبغي له أن يأملَ ذلك.

تحت عنوان «الأعمال التي تركت انطباعًا» قسّم تولستوي قائمةَ القراءة إلى خمس مراحل عمرية، بَدءًا من الطفولة ونهايةً بفئته العمرية في ذلك الوقت. وصنّف كلَّ عنوان من « العظيم» إلى « عظيم جدًّا»، و«مهمّ»، و«لافت للنظر». عدَّ تولستوي أن سنوات المراهقة هي سنواتٌ تكوينية، لذلك وصف لتلك الفئة العمرية كتبًا تتميّز بالنوعية والكمّية، وكتباً أقلّ تتمركز حول الشعر، بينما ركّز على الأعمار بداية من العشرينيّات إلى أوائل الثلاثينيّات، وأمّا فئة الثلاثينيّات فقد كان عدد الكتب فيها أقلّ، ربّما لأنّ وقت الفراغ للقراءة لدى تلك الفئات العمرية قليل نظرًا لأنّهم مشغولون بالإنتاجية والعمل، أو ربّما لأنّ تولستوي اعتقد أنّ الإنسانَ عليه أن يعيشَ بدلًا من أن يقرأَ في تلك الفئة العمرية(1). وفيما يأتي الكُتب المقترحة من تولستوي لكلّ فئة عمرية:

• من عمر ١٤ عامًا:

عظيم:

ألف ليلة وليلة.

قصائد بوشكين: نابليون.

عظيم جدًّا:

الدجاجة السوداء الصغيرة: بوغوريلسكي.

مهمّ:

قصّة سيّدنا يوسف.

ملحمة الفلكلور الشفهية: دوبريانا نيكيتيش، إيليا مورمتس، أليشا بوبوفيتش.

• الأعمار بين ١٤ إلى ٢٠:

عظيم:

احتلال المكسيك: ويليام برسكوت.

حكايات الخير والشرّ: نيكولاي غوغول (المِعطف، اثنان من إيفان، شارع نيفسكي).

عظيم جدًّا:

رحلة عاطفية: لورنس ستيرن.

بطل من زماننا: ميخائيل ليرمونتوف.

التعيس أنطون: ديمتري غريغوروفتش.

بولينكا ساكس: ألكسندر دورهيني.

مفكّرة رياضي: إيفان تورجنيف.

النفوس الميّتة: نيكولاي غوغول.

اللصوص: فريدريش شيلر.

يفغيني أونيغين: ألكسندر بوشكين.
جولي، أو هلويز الجديدة: جان جاك روسّو.
مهم:
إنجيل متى: العظة على الجبل.
اعترافات: جان جاك روسّو.
إميل أو عن التعليم: جان جاك روسّو.
الأعمال الكاملة: نيكولاي غوغول.
ديفيد كوبرفيلد: لتشارلز ديكنز.

- الأعمار من ٢٠ إلى ٣٥

عظيم:
قصائد: فيودور تيوتشيف
قصائد: كلتسوف.
الإلياذة والأوديسة: هوميروس.
قصائد: لفانزي فيت.
فيدون: أفلاطون.
عظيم جدًّا:
هيرمان ودوروثي: غوته.
أحدب نوتردام: فيكتور هوغو.

- الأعمار من ٣٥ إلى ٥٠

عظيم:
روايات: هنري وود.
روايات: جورج إليوت.

روايات: أنتوني ترلوب.

عظيم جدًّا:

الإلياذة والأوديسة: هوميروس.

الملاحم الروسيّة.

تفاقم المرض: رينوفون.

مهمّ:

البؤساء: فيكتور هوغو.

- الأعمار من ٥٠ إلى ٦٣

عظيم:

الحديث في المواضيع الدينية: ثيودور باركر.

عظات: روبرتسون.

عظيم جدًّا:

سفر التكوين.

التقدّم والفقر: هنري جورج.

جوهر المسيحية: لودفيغ فيورباخ.

مهمّ:

الإنجيل.

خواطر: بليز باسكال.

أبكتيتوس.

كونفوشيوس ومنسيوس.

لاليتا - فيزتارا: مذكّرات ساكيا سينها: ريجيندرلالا ميترا.

مؤلّفات: لاو تزو

حلُّ المشكلاتِ أثناءَ الأحلام

أبهيشيك أغاروال
د. كريستين مارلو
د. ميندا زلتن

«يمكن للأحلام أن تقدّم نصائح تغيّر حياتك، فقط إذا كنت تعرف كيف تسأل؟».

ربّما تكون قد سمعت قصصًا لأشخاصٍ حققوا طموحاتِهم عن طريق اكتشافات حلمُوا بها. حلم الفائز بجائزة نوبل، أوتو لوي، بالتجربة التي من شأنها إثبات فكرته بأنّ النبضاتِ العصبيةَ تنتقلُ كيميائيًّا. خطرت لماري ولستونكرافت غودوين فكرة كتاب فرانكنشتاين بعد حُلمٍ غريبٍ في فيلا اللورد بايرون. وابتكر الكاتبُ روبرت لويس ستيفنسون الحبكة الغريبة لحالة الدكتور جيكل والسيّد هايد أثناءَ الحلم.

إن القدرة على الاستفادة من النوم كأسلوب حلّ للمشكلات لا تقتصرُ على قلّة مختارة، فنحن جميعًا نستطيع القيام باكتشافات هامّة أثناء النوم، والمفتاح هو الوضوح. الأحلام الواضحة: هي حالة مشتركة تتميّز على حدّ السواء بالاستيقاظ وإدراك الحُلم، وهذه الطريقة مشابهة للنوم العادي. الإدراك المصاحب للأحلام الواضحة نشاط عالي المستوى للقشرة الأمامية للمخّ، وهذه علامة على أنّ الإدراك في حالة نشطة وواعية، تشبه

الانتباه العميق والاستماع الفعّال. لكنّ الحقيقة أنّك في تلك الأحلام الواضحة لا تعيش الحقيقة، وهي تختلفُ عن التجربة الواعية، ويمكنُك أن تتعلّمَ السيطرةَ على القصّة في أحلامك.

ولقد سمعنا أنّ كثيرينَ من الأشخاص الذين يستخدمون، باستمرار، أحلامهم الواضحة لحلّ مشكلات معيّنة، يجدون صعوبةً في حلّها في الحياة الحقيقية. على سبيل المثال: أحد الكُتّاب قال إنّه استدعى إحدى شخصيّات روايته إلى حُلمِه ليتكلّم معها، وأنَّ هذه الشخصية قد أخبرته بألّا يقتلَ شخصيّة في الرواية لأنّه سوف يحتاجُها فيما بعد لتكون موجودة. وموسيقي آخر يسمع لحنَه القادمَ في حُلمه ويسجّله في صباح اليوم اللاحق. ورسّام يحلم بلوحته التي سوف يرسمُها ويحفظُها في خياله لرسمِها لاحقًا.

للوصول إلى الأحلام الواضحة، يمكنُك اتّباع هذه الطرق:

• اسأل نفسَك سؤالًا واحدًا محدّدًا قبل النوم:

أكثر من سؤال سوف يشوّش الأحلام، والسؤال الواحد سوف يبرمج الأحلام كي تردَّ عليه.

• لا تستيقظ بسرعة:

معظمُنا يحلم بالكثير من الأحلام لكنّنا لا نتذكّرها، وإذا كنت تريد أن تتذكّر الأحلام الواضحة عليك أن تطيلَ المدّة بين النوم والاستيقاظ، على أن

تستمرَّ بين خمس دقائق وعشر كلّ صباح، وهذا الوقت يكون مناسبًا لتذكّر الأحلام تذكّرًا واضحًا. وعليك أن تؤكّدَ لنفسِك قبل النوم بأنّك سوف تتذكّر أحلامك، وبذلك سوف ترسلُ إشارات إلى العقل اللاواعي، وسوف تبدأ بتذكُّر أحلامِك أكثر وأكثر.

• ضع ورقةً وقلمًا بجانب السرير:

فور تذكُّرك لحلمك، عليك أن تكتبَه حتّى لا تنساه. وعليك أن تبقَى صامتًا لتتذكّر ولا تسمح للآخرين بأن يشوّشوا عليك، ولا تبدأ بالعمل فورَ استيقاظِك بل خذ مدّة لتتذكّر وتكتب.

• كرر نفس السؤال مدة أسبوع:

اسأل نفسَك السؤال نفسه كلّ ليلةٍ مدة أسبوع، وفي نهاية الأسبوع لا بدَّ أن تجدَ وضوحًا في الجواب. وإذا كانت الأحلام لا تجيب على أسئلتك، أو تبدو غير منطقية كمعظم الأحلام، فعليك أن تأخذ الحالة العاطفية بعين الاعتبار. فإذا كنت تشعر بالقلق، فالأحلام سوف تعكسُ ما تشعر به في الحياة الواقعية، وإذا كنت تحسُّ بالسعادة، فأحلامك سوف تريك ما الذي تستطيع تحقيقه، فالعواطف التي تحسُّ بها هي جزء من الجواب الذي تتلقّاه في الحُلم.

وبعد سبع ليالٍ من الأحلام، قد تمتلك سبعة أجوبة لمشكلة واحدة، وعليك ربطها معًا من أجل الحلّ.

وعندما تصبح قادرًا على استخدام أحلامِك للحصول على حلول وأفكار، فسوف تجدُ آفاقًا جديدة تُفتح أمامك، وسوف تكون قادرًا على استخدام أحلامِك في حلّ القضايا الحَرِجة، وستكون مبدعًا في كلّ ما تفعلُه. ومن يدري؟ فمن الممكن أن تؤثر الحلول التي قد تحلم بها إيجابًا في حياة الملايين من الناس.

هل يجبُ أن نُصابَ بالجنون لنصلَ إلى العبقريّة؟

د. سكوت باري كوفمان

هل على المُبدع أن يخاطرَ بالسباحة في بحر الجنون ليصلَ إلى جزيرة العبقرية؟ وليس هنا الجنون بالمعنى الفعليّ، فالعقلُ المبدعُ غالبًا ما يكون فوضويًّا غير مترابط وتفكيكيًّا، وهذه الميزاتُ هي التي تسمحُ للمبدع بجمع معلومات متناقضة من الواقع. لقد أُجريَت كثير من الدراسات على موضوع الإبداع والجنون، وفي هذه الدراسة يتّضحُ مفتاح هذا اللغز من الناحية النفسية للإنسان انطلاقًا من عنصرَين: الانفتاح(2) والذكاء.

وتُبيّن الدراسةُ أنّ الذكاء يمكن فصلُه عن الانفتاح سلوكيًّا وعصبيًّا، فالذكاءُ مرتبطٌ بالاكتشاف والتعامل مع أشكال مجرّدة أو دلالات الإدراك، بينما الانفتاحُ مرتبطٌ مع التجارب الحسّية والإدراكية. وهذا التقسيمُ المعرفيّ طرح كثيرًا من الإشكاليّات لعلماء النفس لفَهم هذا النطاق؛ لأنّ نماذج الإدراك الفكرية تختلطُ مع الحدس ونماذج حسّية للمعرفة.

لقد خلق هذا الوضع مفارقة! إن الذكاء والجنون مرتبطان معاً بشكل سلبيّ، ومرتبطان إيجابياً في الذكاء والانفتاح. إذ أن اضطرابات الشخصية موجودة عند كلّ البشر وتقسّم إلى نوعَين إيجابية وسلبية.

ولمَّا كنَّا قد عرفنا بعض المصطلحات، فإنَّه يمكننا الآن أن نتكلَّم عن دراسة دي يونغ وزملائه الذين قرّروا النظر إلى التغيّرات التي تحصلُ مع الإنسان الطبيعيّ. و أنّ الاستسقاط(3) هو الجانب الإيجابي من اضطرابات الشخصية، وهو أكثر دقّة لهذه الظاهرة، ودلالاتها أكثر حيادية من اضطرابات الشخصية ما قبل الفصام. لقد بذل العلماء الكثير من الجهود لقياس جانب الإدراك من الاستسقاط، وكانوا سابقًا متحيّزين ضدَّ الاستسقاط كنوع من التفكير. ربّما اعتقدوا أنّه يتناقضُ مع العلم الجيد، ويعتقد دي يونغ وزملاؤه أنه مع البحث سوف يتمُّ ربطُ الاستسقاط مع الذكاء والانفتاح.

ما القوى التي تبعد الذكاء عن الاستسقاط؟

الأمر سهل جدًّا، إنّه الاستيعاب، أي حجم امتصاص المعلومات. إذا كان الأمرُ كذلك، فهو يفسّرُ العَلاقة بين الانفتاح والإبداع. الدراسات وجدت أنَّ النوم والأحلام تُلهم الإبداع، ويعزِّزُها العملُ الشاقُّ حسب دراسة حديثة لنيلسون ورولينجز على عيّنة من مائة فنّانٍ (في مجالات الموسيقى البصرية والمسرح والأدب) للربط بين الانفتاح والإبداع. وقد بيَّنَتِ النتائجُ أنّ الذين سجلّوا مستوياتٍ أعلى من الإبداع، سجّلوا -أيضًا- مستوياتٍ عاليةً من الاستيعاب والانفتاح، والاستيعاب مرتبط بالتدفُّق الإبداعي والحالة العقلية الحاضرة تمامًا والغائبة في المهمّة. التدفُّق هامٌّ للإبداع، لكنّه غيرُ مرتبطٍ بالذكاء.

بالطبع الكثير من الاستسقاط قد يكون خطيرًا، فقد تخطئ تعريف الأشياء بشكل متكرّر، وبذلك تخاطر بالجنون الفعليّ. فالجانب المهمّ من

الإبداع هو الموازنة بين التطرُّف للانفتاح والذكاء، وقد عبّرت الأبحاث عن شكل (U) لتأثير اضطرابات الشخصية على نتائج الإبداع.

نتائج دراسة دي يونغ وزملائه لُخّصت على النحو الآتي:

«العبقرية تتطلّب نظرة إلى الواقع الملموس، بينما الجنون هو ارتباكٌ حول الواقع. ومع ذلك يبدو أنَّ العبقرية والجنون مرتبطان بشكلٍ إيجابيّ مع الانفتاح والذكاء، دون ميلٍ إلى إدراك الأنماط التي تكون أساسية في الانفتاح. وليس من المرجّح أن يؤدّيَ الذكاء إلى الإبداع الملازم للعبقرية، وربّما بذلك العبقرية تحتاج إلى ذكاء وانفتاح عاليَيْ المستوى، وعلى الإنسان أن يجازفَ بالجنون من أجل العبقرية».

وملاحظات أندريا كوشفسكي في «علم النفس المرضي الأساسي للإبداع» توضح ذلك:

«لولا تلك الجينات المضطربة، لن تكون عبقريًّا بتلك الطريقة. أن تكون في وسط الخيال، ولا تبالغ في اتجاهٍ معيّن يجعلك متّزنًا، ولكن في الواقع مملاً أيضًا. على الهامش تحصل كلّ الأشياء المثيرة، بعض الأشياء المثيرة تكون غير منضبطة وتنتهي باضطرابات نفسية، لكنّ بعض الأشخاص الذين يعانون من اكتئاب ثنائي القطب والفصام والظروف النفسية الأخرى لديهم موهبة السيطرة المعرفية العالية المقترنة بتلك الصفات، ويصبحون هؤلاء العباقرة الذين نقدرهم، ونسعى لنكون مثلهم، وبحاجة إليهم في هذا العالم بشكل يائس».

وهنا تكون المعضلة قد حلّت، إذ يرتبط الانفتاح الإيجابي مع الذكاء، لكنّ العَلاقة بعيدة عن الكمال. وهؤلاء الذين يملكون نسبة ذكاء وانفتاح عاليَين هم عدد قليل من الناس، لكنّهم ربّما يتركون بصمتهم في هذا العالم. لذا أجل، علينا أن نخاطر بالجنون لنصلَ إلى الإبداع، لكن عليك أن تكون واعيًا كي لا تفقدَ السيطرة في العالم الواقعيّ.

«الموهبة تصيب هدفًا لا يمكن لأحد أن يصيبَه، أمّا العبقرية فتصيبُ هدفًا لا يمكن لأحد أن يراه». (سليفادور دالي)

ستيفن كينغ: كيف تكتب؟

لدينا هنا ملخّصُ كتاب « فنّ الكتابة» لستيفن كينغ، وهو من أكثر الكتب مبيعًا. يُعَدُّ ستيفن كينغ أبرز الكتاب في أدب الرعب، وحائز على ميدالية مؤسّسة الكتاب القومية لإسهاماته البارزة في الأدب الأمريكي. تمَّ بيع أكثر من ٣٥٠ مليون نسخة من كتبه حول العالم.

١. انسَ «المخطّط» وتذكر أهمّية «الحدث»:
لن أحاول إقناعَك أنّي لا أضع مخطّطات للكتابة، فهذا سيبدو كأنّي أحاول إقناعَك أنّي لم أكذب في حياتي. أنا أفعل كليهما كلّما أمكنني ذلك، وأنا أستبعد «المخطّط» لسببين:

الأول: لأنّ حياتَنا غيرُ مخطّطة تخطيطًا كبيرًا، حتّى لو أضفت إليها الاحتياطات المعقولة والتخطيط الصحيح.

الثاني: أنا أعتقد أنّ المخطّط والعفوية للإبداع الحقيقي لا يتوافقان. والوضع القوي يجعل موضوع المخطّط محلّ نقاش. يمكن عادة التعبير عن المواقف الأكثر إثارة للاهتمام في شكل سؤال «ماذا لو»:

ماذا لو غزا مصّاصو دماء قرية صغيرة؟
ماذا لو علقت أمّ شابّة مع طفلها في السيّارة، وحاصرهم كلب مصاب بداء الكلب؟

هذه الحالات التي خطرت في بالي أثناء الاستحمام أو قيادة السيّارة، أثناء المشي، والتي حوّلتها بعد ذلك إلى كتب، لم يتم رسمها بأية حال من الأحوال، ولا حتّى مكتوبة على صورة ملاحظة على ورقة.

٢. الاستعارات والتشبيهات: الصواب والخطأ.

عندما تخفق في استخدام التشبيه والاستعارة تكون النتائج مضحكة. لقد قرأت مرة جملة تشير إلى رواية سوف يتمُّ نشرها قريبًا وأُفضّل عدمَ ذكر اسمها: «جلس بثبات بجانب الجثّة منتظرًا الطبيب الشرعيّ بصبر، كانتظار رجل لساندويش الديك الرومي». إذا كانت هناك صلة بين الحدَثين، فأنا لم أستطع تحديدها!

التشبيهات التي أفضلها أغلبها من روايات الخيال في الأربعينيات والخمسينيات، ومن هذه التشبيهات: «كان أكثر قتامة من سيّارة مليئة بالحمقى» لجورج هيغنز، و«لقد أشعلت سيجارة طعمُها يشبه منديلَ عامل المراحيض» لريموند تشاندلر.

٣. الحوار: الكلام المستتر.

الحوار هو الذي يعطي للشخصيات أصواتها، وهو أمر حاسم في تحديد هُويّاتهم. ما يفعله الناس يُظهر لنا من هم؟ ما يقوله الناس - عادةً- يكشف الكثير عن شخصيّاتهم بشكل لا واعٍ.

الحوار الجيّد سوف يميّز الشخصية الغبيّة عن الشخصية الذكية والصادقة من الكاذبة. الحوار الجيد مثل الذي كتبه جورج هيغنز أو بيتر ستراوب أو غراهام غرين، هو فرحة القراءة، الحوار السيّئ هو القاتل.

٤. الشخصيات: لا توجد شخصية سيّئة.

الحقيقة تتلخّص في أمرين: ملاحظة كيفية تصرّف البشر، ومن ثَمّ قل الحقيقة حول ما تراه. وتذكّر أنّه لا يوجد «شخصية شريرة» أو «الصديق المفضّل» أو «العاهرة بقلب من الذهب». في الحقيقة أي شخص منّا يمكن أن يعدَّ نفسَه الشخصية الرئيسة، وإذا استطعت أن تستثمر هذا الموقف في كتاباتك، فسوف تخلق شخصيّات جيدة، لكن سوف يكون من الصعب عليك خلق اتجاه واحد للشخصية.

٥. الوتيرة: السرعة ليست الفضلى دائمًا.

الوتيرة هي سرعة كشف الأحداث عن طريق السرد. هناك نوع من الاعتقاد غير المعلن (ومن ثَم غير واضح)، والاعتقاد في دور النشر أنّ الرواياتِ الناجحةَ هي على وتيرةٍ عاليةٍ من السرعة. هذه الفكرةُ هي مجرّدُ هُراءٍ، ولهذا السبب كاتب مثل أمبرتو إيكو في «اسم الوردة» تصدَّر الكتب الأكثر مبيعًا، ممّا فاجأ المحرّرين ودور النشر، وأنا أرجّح أنّهم اعتقدوا أنّ الكتاب «نجح بسبب هفوات لا يمكن التنبّؤ بها وبسبب تدنّي الذوق السليم للقرّاء.

وأعتقد أنّه يجب أن تنكشف القصّة بالوتيرة الخاصّة بها، وعليك أن تكون حَذِرًا من إبطاء الوتيرة، لأنّه حتّى القرّاء الصبورون سوف يملّون من ذلك.

٦. قم بالأبحاث لكن لا تنهِك القارئ بها.

قد تدهشك البكتيريا آكلة اللحوم، أو نظام الصرف الصحي في نيويورك، لكن القارئ سوف يهتم أكثر بالشخصية و بالقصة. هل نذكر استثناءات لهذه القاعدة؟ بالطبع دائمًا هناك استثناءات، وأحيانا ناجحة جدًّا مثل آرثر هايلي وجيمس ميشينر إذ تعتمد رواياتهم على البحث والحقائق. الكتاب المشهورون الآخرون، مثل توم كلانسي وباتريشيا كورنويل، أكثر توجهاً نحو القصة، ولكنهم مازالوا يقدمون الكثير من المعلومات الواقعية إلى جانب الميلودراما. أعتقد أحياناً أنّ بعض هؤلاء الكتّاب يرقون إلى شريحة واسعة من القرّاء الذين يشعرون بأنّ الخيال هو على نحو ما «غير أخلاقي»، وسيئ الذوق بدرجة لا يمكن تسويغها إلا بالقول: «حسنًا أنا أقرأ (ضع اسم أي مؤلّف هنا) ولكن فقط على الطائرات وغرف الفنادق التي هي دون تلفاز، وأيضًا لقد تعلّمت الكثير عن (اذكر الموضوع المناسب هنا)». مكتبة telegram @t_pdf

طرقٌ لتقرأ كتبًا أكثرَ هذه السّنة

جيمس كلير

إيجاد الوقت للقراءة، هو إيجاد الوقت للنجاح.

حياتنا تمضي بسرعة، كلّنا يعلم ذلك، والخطوات الصغيرة التي نقوم بها في أيّامنا المتتالية هي من تكوّننا وتغيّر مستقبلَنا. فلو أردنا أن نغيّر أنفسنا، فالتغيير الكبير لا يأتي دفعة واحدة، بل الخطوات الصغيرة التي نخطوها كلّ يوم هي ما تصنع هذا التغيير الكبير. وكم من مرة قرّرنا بداية كلّ سنة أن نزيدَ من عدد الكتب التي نقرؤها، لكن عندما تكون هذه العادة ليست ضمن برنامجنا المكتظّ، يصبح الالتزام بها أمرًا صعبًا.

فالقراءة تقدّم فوائدَ بعيدةَ المدى لحياتك، وتُزيد من تدفّق الدم على الدماغ والأداء الإدراكي، والقراءة بانتظام تجعلُك أكثر هدوءًا وتعاطفًا.

الخبر السار هو أنه مع القليل من النصائح، سوف تستطيع بشكل مؤكّد قراءة المزيد من الكتب. وفيما يأتي بعض الطرق لمساعدتك على البَدء فورًا:

- حدد هدفاً معيّناً لقراءة الكتب:

كم عدد الكتب التي تريد قراءتها؟ وما السرعة التي تريد إنهاء الكتب فيها؟ إنّ تحديدَ عدد الكتب التي تريد قراءتها سوف يجعل عملية تتبّع

التقدّم المحرز أسهلَ، وتتيح لك الاحتفال بانتصارك. والطريقة التي يجب عليك اتّباعها هي تسجيل عدد الكتب وعدد الأيام ومتابعة تقدّمك.

• حدّد وقتًا للقراءة غير قابل للنقاش:

خصّص جزءًا من وقتك فقط للقراءة، مرفقة بالجدول الزمني في المخطّط الخاصّ بك، واجعلها بأهمية تناول العشاء نفسها أو النوم. سجّل منبّهًا خاصًّا على تليفونك ليذكّرك بموعد القراءة، واخترَ وقتَ القراءة بعناية: الموادّ المعقّدة -مثلاً- أسهلُ للفهم في الصباح الباكر، فحينها يكون الوضوح الذهني في ذروته.

• اخترَ مكانًا للقراءة:

بعيدًا عن الضجّة اختر مكانًا ملائمًا للقراءة، ليكون هذا الملاذ الخاصّ بالقراءة. اعثر على كرسيّ مريح وإضاءة جيّدة وطاولة صغيرة. والأهمّ لا تضع الكتابَ على الرفّ بين فترات القراءة، بل اتركه مفتوحًا ليبقى عقلُك متيقّظًا أنّك لم تنتهِ منه.

• اختر الكتب التي تعجبُك بأيّ شكل كانت:

إلكترونية كانت أم ورقية، لكلّ منهما ميزاتٌ نعرفُها، سواءً سهولة الوصول إلى الكتب إلكترونية، أو متعة قراءة الكتب الورقية واستراحة من الشاشات الزرقاء. معظم القراء لديهم عاطفة نقية تجاه الكتب الورقية، لكن من أجل الموضوعية عليك اختيار ما يناسبك، وثم بعد الصفحات الأولى الخمسين، إذا لم يثِر انتباهَك الكتابُ، فلماذا تعذِّبُ نفسَك به؟

• اذهب لزيارة مكتبة:

ربّما آخر مرة قمت فيها بزيارة مكتبة للقراءة كانت قديمة جدًّا، لكن جرّبها مرة أخرى، فالمكتبات تغيّرت كثيرًا، وصارت منظّمة ومرتّبة ترتيبًا أفضل، وربّما تجد في المكتبة كتبًا قديمة أو هامّة لم تجدها من قبلُ، جرّب تلك المتعة في الاكتشاف.

إذا ما بدأت تحسّ بأنك تتهرّب من موضوع القراءة، فعالج المشكلة بالخطوات الصغيرة. ابدأ بقراءة عشرين صفحة يوميًّا، أو حدّد يوميًّا عشرين دقيقة للقراءة، وبذلك سوف يبدو لك الجهد قليلًا، وسوف يشجّعُك هذا على إدخال القراءة إلى برنامجك اليومي، ومن ثَم، تستطيعُ أن تقرأ أكثرَ أثناء العطلة، وسوف تصبح عادة مع مرور الوقت.

واقرأ أكثر عن وظائف الدماغ وأهمّية القراءة.

العب بعض التمارين الرياضية، فسوف تعطي عقلَك المزيدَ من الأوكسجين.

حبُّ الحياة: ألبير كامو عن السعادة – اليأس

ماريا بوبوفا

«ليس هناك حب للحياة من دون اليأس منها».

«هؤلاء الذين يفضّلون مبادئهم على سعادتهم، يرفضون أن يكونوا سعداء خارج الظروف المرتبطة بسعادتهم». كتب ألبير كامو هذا في دفتر ملاحظاته في آخر حياته، وبالفعل، مبادئنا تتحوّل إلى عادات، وعلى الرغم من أنَّ العاداتِ هي التي تشكّلُ حياتَنا الداخلية، فإنّها يمكن أن تتحوّل إلى جمود الروتين وتخلق نوعًا من الزخم، الذي بدل أن يوسّع من قدرتنا على السعادة يحدُّ منها. في نشوة الروتين والإنتاجية المنظّمة، ينتهي بنا الأمر بأن نكون موجودين في حياتنا اليومية بينما في الحقيقة نكون غائبين عنها.

وهناك بعضُ الأشياء التي تكسر روتيننا، وتوقظنا لنعيشَ بسعادةٍ أكثرَ قوةً من أن نسافر.

كامو عَلم ذلك. قبل عقود مضت، عندما كان عمره اثنين وعشرين عامًا، وما زال شابًّا في طريقه الطويل نحو أن يكون أصغر حاصل على جائزة نوبل في الأدب، بحث في حَيرة الإنسان مع الأناقة الفكرية التي لا نظير لها والنعمة الروحية في مقال عنوانه «حبّ الحياة». وسرد مشهد لامرأة شابّة

ترقصُ بهذيانٍ في ملهى إسباني، كامو الذي اعتقد أنَّ دعائم السعادة هي التزام أخلاقيّ كتب:

«دون المقاهي والجرائد، يكون من الصعب السفر. صفحات مكتوبة بلغتنا، مكان تكون فيه أكتافنا بجانب الآخرين في المساء، تمكّننا من تقليد إيماءات مألوفة للإنسان الذي نكونه في المنزل، الذي، عندما ينظرُ إليه من مسافة، يبدو شخصًا غريبًا.

والذي يعطي قيمة للسفر هو الخوف، إذ يكسر نوع من البنية الداخلية لدينا، فلم يعد بإمكاننا أن نغشّ، وأن نختبئ وراء ساعات العمل الطويلة في المكتب، أو في المصنع (هذه الساعات التي نحتجُّ عليها بصوت عالٍ، والتي تحمينا جيّدًا من ألم وحدتنا). لقد أردتُ دائمًا أن أكتب روايات حيث يقول الأبطال جملاً مثل: «ماذا أفعل دون المكتب؟» أو: «زوجتي ماتت، لكن، ممّا يُؤسَفُ عليه، لدي طلباتٌ كثيرةٌ لملئها لعمل الغد»، والسفر يسلبُ منّا هذا الملجأ.

بعيدًا عن شعبنا، عن لغتنا، مجرّدين من كلّ الدعائم، ومحرومين من كلّ الأقنعة (فلا نعرف أجرة القطار أو أيّ شيء آخر، نحن نعيش على سطح أنفسِنا، لكن أيضًا، بالروح المتعبة، نعيد لكلّ كائنٍ ولكلٍّ غرض قيمته الخارقة).

امرأة مخمورة ترقصُ دون أفكار في رأسِها، قنينة على الطاولة لَمحتها من وراء الستار: كلّ لقطة تصبح رمزًا، الحياة كلّها تتجلّى فيها، وبقدر ما تلخص تلك اللقطة حياتنا الحالية، عندما نكون واعين بكلّ الهدايا،

والسموم المتناقضة، عندها نستطيع أن نستمتع (بما في ذلك الصفاء) بهذه اللحظات التي لا تُوصَف».

لكن مع هذا الاتصال مع النعيم المطلق كامو يحذر، بضرورة وضع قدر متساوٍ بالاتصال مع اليأس:

«فهناك يكمن حبّ الحياة، الرغبة الصامتة لما يمكن أن يهرب منّي، مرارة تتّقد. كلّ يوم أريد مغادرة حياة الأديرة كرجل يتسامى من نفسه، المندمج للحظة وجيزة في استمرارية العالم، لا يوجد حبّ للحياة دون اليأس منها».

مردّدًا تحذيرَ كيركيغارد الذي لا يُنسى -كتبَ الفيلسوف الدنماركي أنّ كثرة التفكير أكبرُ مصدر من مصادر التعاسة: «من بين جميع الأشياء السخيفة، أكثرها سخافة بالنسبة لي، أن تكون مشغولًا».

يرى كامو أنّ نشوة الإنتاجية تسرق منّا الوجود اللازم لتحقيق السعادة:

«الحياة قصيرة، ومن المخزي إضاعة وقت الإنسان. يقولون إنّي نشيطٌ، لكن أن تكون نشيطًا هو إضاعة للوقت، إذ إنّ الانشغال يُنسينا أنفسنا. اليوم يوم راحة، وقلبي يذهب للبحث عن نفسه. إذا كان الألم مايزال متشبثاً بي، فإنه عندما أحسُّ بهذه اللحظة التي لا تُعوّض تنزلق من أصابعي كالزئبق... في هذه اللحظة، مملكتي كلّها من هذا العالم. هذه الشمس وهذا الظلّ، الدفء والبرد المنبثق من أعماق هذا الهواء: لماذا

تتساءل إذا كان هناك شيء يموت، أو إذا كان الإنسان يعاني؟ لأنّ كلَّ شيء مكتوبٌ على هذه النافذة حيث يتسلّط عليها الضوء كتحية لشفقتي؟

أستطيع القول، وبعد لحظة سوف أقول إنّ الهامّ أن تكون إنسانًا ومتواضعًا. لا، ما يهم هو أن تكون حقيقيًّا، وعندها كلّ شيء يكون في مكانه المناسب، الإنسانية والتواضع. متى أكون أكثر صدقًا عندما أكون أنا العالم؟ عندما يمتلئ كأسي قبل أن أمتلك الوقت للرغبة.

الخلود موجود وكنت أطمح إليه، لكن ما أطمح إليه الآن لم يعد السعادة، بل مجرد الوعي.

[...]

الشجاعة الحقيقية هي أن تحدّق مباشرة إلى النور كما تحدّق إلى الموت. علاوة على ذلك، كيف يمكنني تحديد الرابط الذي يقود من هذا الحبّ الشاق للحياة إلى هذا اليأس السرّيّ؟ إذا استمعتَ إلى صوت السخرية الرابض تحت الأشياء، فإنها ستكشف عن نفسها ببطء. تغمز بأشيائها الصغيرة واضحة الرؤية، وتقول: « عش كأنّك...» على الرغم من كثرة البحث، هذا كلّ ما أعرفه».

أَعِد كِتابةَ هُويّتِك السّردِية

د. سوزان جورج توماس

د. شيري هاملي

د. سوزان كراوس ويتبورن

نظرية الهُويّة السردية نموذجٌ لفَهم مرونة الأفكار والسلوك البشري، والفرضية: نحن القصص التي نخبرها، نحن مضطرون إلى خلق القصص لفَهم أنفسِنا. تقول جوان ديدون: «نخبر أنفسَنا القصص لكي نعيش»، ونحن نعيش «بفرض خطّ سرد على صور منفصلة» بسبب حاجة ماسّة «لتجميد الأوهام المتغيّرة التي هي تجربتنا الفعلية».

نحن بحاجة جوهرية إلى توضيح المعنى وتنظيمه واستخراجه من الفوضى في حياتنا. القصُّ هو سلوكٌ تكيفيٌّ يعود إلى ٤٠.٠٠٠ سنة، والقصص التي نخبرها لأنفسنا لا تتعرّض إلى التدقيق، لكن عليها أن تشعرَنا بأصالتها ضمن تجربتِنا الشخصية، وقدرتنا على الفَهم وخلق المعنى. الذكريات تعرف كيفية شعورنا تجاه أنفسنا وتشكّل هُويّتنا التي نخلقُها طوال حياتنا.

«هناك دافعٌ قويٌّ جدًّا بالنسبة لنا لتحويل قصص العار والرفض والفقدان إلى فوائد لبناء الحكمة» كما يقول أستاذ علم النفس جيفرسون سينغر. «نحن نريد أن نقولَ بطريقة ما أنّنا سعداء لخوض تلك التجارب، لأنّها علّمتنا شيئًا عن الكيفية التي نريد أن نعيش بها حياتنا».

لكن كيف نحوّل تلك القصص إلى قصص إيجابية؟ قام عالم النفس الاجتماعي تيم ولسون بإجراء بحث في جامعة فرجينيا عن إعادة صياغة قصّتنا بسرعة وبإيجابية، وابتكر ما أسماه « تحرير القصّة»، وتقنيات «توجيه القصص»، التي أثبتت حدوث تغييرات مفاجئة في وجهات النظر والسلوك .

والهدف من « تحرير القصة» هو نزع فتيل الخبرات الضارّة، وتجربة تحديد الذات التي يمكن أن تكون إشارة إلى الهزيمة والتفكير والسلوك الهدام. وهذه التجربة يمكن أن تكون أقوى إذ إنّها إستراتيجية للتعامل مع الخبرات الاجتماعية الواسعة.

على سبيل المثال، أظهرت الدراسات في جامعة ستانفورد وجامعة فرجينيا أنّ عملية « توجيه القصة» يمكن أن تساعد الأقليّات والطلاب المحرومين اقتصاديًّا، لتحويل عقليّتهم وطرد التشاؤم الذي من شأنه أن يحدث تغييرًا إيجابيًّا في تقدير الذات. ويقول ويلسون إنّ هذه الطريقة ليست سحرية، بل فقط تأطير «توجيه القصة» في إطار اجتماعي لتغيير تفكير المجموعة، «تغير تفكير الأطفال حول الذكاء والأشياء الثابتة، وتوجيهها لإدراك أنّ تحقيق الإنجاز يدور حول الاستعانة بالمساعدة الصحيحة والتغلّب على العقبات». ويعلّق ويلسون أن قصة حياتِنا تصبحُ راسخةً أثناء سنّ المراهقة، ونبدأ في توجيه نفسيّاتنا حول الذكريات القوية، بالرغم من عدم قدرتنا على السيطرة على القصّة التي سوف تؤثّر فينا أكثر. هذه «ذكريات تحديد المصير» تأتي لتعكس إلحاحًا نفسيًّا مكروهًا. نحن نفهم أنفسَنا وهُويّاتنا العامّة انطلاقًا من تفسير تلك الذكريات وقيمتها وأهمّيتها.

وبحسب تعبير الطبيب النفسي دان مكأدامز، فإن تلك القصص لا تعكس شخصيّتَنا بل هي شخصيّتُنا. من مرحلة سنّ البلوغ نقوم بتطوير قصص سردية نتبعها للتنبّؤ والتقييم والردّ، وللسيطرة على حياتنا، ونواصل تحديث السرد والرجوع إليها للاسترشاد عندما نواجه التحدّيّات: كيف يمكنني أن أردَّ على شيء كهذا؟ وإذا أخبرتنا قصصنا الشخصية أننا صامدون، فسنكون كذلك، أمّا إذا أخبرتنا قصّتنا الشخصية أنّنا غير مؤهَّلين للدفاع، فإننا لن ندافع.

هذا النهج هوَ نهج جديد لتحسين توقّعاتنا، ويُطلب منّا حرفيًّا أن نعيد كتابة قصّة حياتنا. لقد وجدت عدة دراسات أنه عن طريق الورق أو الصوت العالي، يمكن مراجعة النكسات بعيون جديدة من مسافة تساعد الناس على التأقلم مع هوياتهم القديمة (أو مَن كانوا قديمًا)، وتقدم لهم تصوّرًا أفضل لما يريدون أن يكونوا، وإيجاد وسيلة لتصحيح المسار. إن إعادة صياغة القصّة الشخصية تساعد الناس على رؤية الأحداث كفرص أو كنقاط على الطريق بدلًا من نهاية الطريق، وعلماء النفس الذين طوّروا هذه التقنيّات يقولون إنّ التغيير يأتي أسرعَ ممّا تتوقّع.

لا يمكن تغيير الماضي، لكن يمكننا أن نغيّر كيف يؤثّر فينا وكيف يُشكّلنا؟ فعندما نعدّل ما نقوله لأنفسنا عن الماضي، يمكننا إعادة توجيه مستقبلنا في علاقاتنا وأثناء اختيارات الحياة، أو في وظائفنا، يمكننا أن ندرك أخطاءنا، أن نسير إلى الأمام، والبدء في عيش قصة جديدة.

ولإعادة الكتابة فوائد كثيرة: منها تحسين المزاج والسعادة وتعزيز المناعة، وتساعدك إعادة الكتابة على ترتيب أفكارك ومشاعرك والتعبير

عنهم بالكلمات. وهذا بدوره يساعد على اكتساب منظور فرز العواطف، وزيادة تماسك السرد لتفهمك مَن أنت؟ وكيف أصبحت هذا الشخص؟ وكيف سيكون مستقبلك؟

رؤية أنفسنا كأبطال هي سمة عالمية تقريبًا لأنانية المراهقين، فالمراهق مشغول بقضايا الهُويّة، وذهنيًا غير قادر على رؤية الأشياء من وجهة نظر الآخرين. مع مرور الوقت يتخلّى معظمُنا عن فكرة الأسطورة التي لا تقهر وندرك أنه يمكننا أن نقع عن لوح التزلّج، ويمكن أن يتفوّق علينا الزملاء، ويمكن أن ندخل في مأزق. ونحن نتعلّم تلك الدروس معظمنا يبدأ في تنظيم سلوكه وَفقًا لذلك، إنّها وسيلة صحية لتطوير توقّعات واقعية عن الحياة.

عندما نكون صغارًا حكاياتنا الشخصية هي سيناريو الإنجازات المتوقّعة، ومع تقدّمنا في العمر نغيّر قصّتنا باستمرار لدمج نوبات الفشل. رؤيتنا لحياتنا هي ثمرةٌ مباشرةٌ لهُويّتنا المتوقّعة في المستقبل بناءً على الماضي.

الفلاسفة والعلماء يتّفقون على أنّ العالم، بما في ذلك نفسك، يمكن أن تعرفَه فقط عن طريق طريقة تفكيرك به. وواقعك بما في ذلك من أنت يكون على شكل قصّة تخبر بها نفسَك، ويمكنُك أن تغيّرَها.

و لكي تبدأ عليك أن تقبلَ أنَّ أفكارك الواعية هي كلماتٌ تمرُّ في عقلك لكنّها ليست كذلك، وعليك أن تكتب مدة أربعة أيام أفكارك ومشاعرك عن الصدمة الأكثر تأثيرًا في حياتك، أو قضية عاطفية أثّرت فيك وفي حياتك. عليك في كتاباتك أن تسمح لتلك المشاعر بأن تخرج، وأن تكتشف

أعمق عواطفك وأفكارك، وقد تستطيع أن تربط القصص بعلاقتك مع الآخرين مثل والديك وأقاربك، بماضيك، وحاضرك، ومستقبلك، بمن كنت ومن تريد أن تكون؟ ومن أنت الآن؟ تستطيع أن تكتب كلَّ يوم عن موضوع أو تجربة مختلفة مدّة خمس عشرة إلى عشرين دقيقة مدة أربعة أيام، وسوف تتعرّف على نفسك. لا تقلق حول الإملاء أو بناء الجملة، مايهمّ أن تنهيَ الكتابة.

- اعرف أسلوبك:

تستطيع أن تختار الكلمات التي تقولها لنفسك في عقلك، وهذه الكلمات سوف تكون جزءًا من نشاط المخّ المتعلّق بالإدراك الواعي، حيث إنَّ بعضها الآخر يرتبط بشخصيّاتِنا انطلاقًا من تفاعلاتنا مع البيئة الاجتماعية. يمكنك فهم أسلوبك بالكشف عن التهديدات، وردود الفعل العاطفية، أو التصرّفات الدفاعية أو الداعمة، كجزءٍ من أسلوب تعلّقك، عندما تشعر بالخوف أو بالتهديد في علاقاتِك. مركز العواطف في الدماغ يثير استجابة القلق، أو الانغلاق العاطفي قبل أن تكتشف فعليًا ما الذي يحدث، وعندما تعلم أنّ ردود الفعل تلك تلقائيةٌ يمكنك العمل على تغيير مَن أنت.

- غيِّر افتراضاتِك:

لدينا جميعًا أفكار أساسية حول أنفسنا والعالم وعن الأشخاص في دائرتنا الاجتماعية، أفكار احتفظنا بها مدة طويلة وكثيرًا ما تتكرّر، إلى أن ننسى أنّها مجرّد أفكار. تلك الأفكار أصبحت قصّتَنا، وتلك الأفكار الأساسية يمكن

أن تكون غير منطقية، ومع ذلك نعتمد عليها في حياتنا، وننتزع السلوكيّاتِ التي تتناسبُ مع اعتقاداتنا من الآخرين.

تستند هذه الأبحاث على فكرة أنّه لدينا جميعًا حكاياتٌ تشكّل وجهة نظرنا عن العالم وأنفسنا، لكن أحيانًا الصوتَ الداخليَّ لا يعبّر عنها بشكل صحيح. ويعتقدُ بعض الباحثين أنّه نتيجة كتابة قصصنا ثم تحريرها، يمكن أن يساعدنا على تغيير تصوّراتنا عن أنفسنا، وتحديد العقبات التي تقف في طريق صحتنا.

يقول الدكتور ويلسون إنّ الكتابة لا تحلّ كلّ المشكلات، لكنّها بكلّ تأكيد تساعد الناس على التكيّف. الكتابة تجبر الناس على إعادة تفسير كلّ ما يدعو للقلق، وإيجاد معنى جديد لكلّ الأشياء.مكتبة

الكتابة والذاكرة والنسيان

ماريا كونيكوفا

سقراط وهمنغواي حسب مقياس زيجارنيك.

في عام ١٩٢٧ لاحظت عالمة الإدراك والسلوك بالما زيجارنيك شيئًا مضحكًا: كان النادل في المقهى يتذكر فقط الطلبات التي في قيد التقديم، وحالما يدفع الزبون الفاتورة، تمسح الطلبات كلّها من ذاكرته. وكأيّة عالمة جيّدة قامت بعدها زيجارنيك بتصميم دراسة عن الموضوع، وكانت نتيجة التجربة أنّ الأشخاص الذين قاطعتهم أثناء أداء المهمّة، أكثرُ قدرة على تذكّر المهمّة من أولئك الذين أنهوها.

وقد عزت زيجارنيك هذه النتائج إلى التوتّر: فعقلُك يريد أن يعرف ما الذي يأتي لاحقًا؟ عقلك يريد الاستمرار في العمل، وسوف يستمرُّ في العمل حتّى لو طلبت منه التوقّف، وأثناء تلك المهام الأخرى عقلك سوف يتذكّر المهمّة التي لم يكملها، وبشكل لا واعٍ سوف يتذكّر الأشياء التي لم يتسنَّ له إكمالُها. ويسمّي الدكتور آري كروجلانسكي هذه الحالة: الحاجة إلى الانتهاء، رغبة دماغنا في إنهاء حالات عدم اليقين وحسم الأعمال غير المنجزة. هذه الرغبة تحفّزنا على العمل بجدّية وبصورة أفضل حتّى إنهاء العمل، وتضيف الحماسة إلى العقل، ولولاها يكون الدماغ مشغولًا أو

مشبعًا بالتفاصيل. بعبارة أخرى، فإنّه يضمن أن تبقى تلك الطلبات في عقل النادل حتّى يصلك طلبك.

لقد أُثبتَ تأثير زيجارنيك أكثر من مرة في كثير من السياقات. كما أنّ سقراط قال عن الذاكرة: «إنّ الكلمات المكتوبة عدوٌّ الذاكرة». في ذاك الحوار يروي سقراط حكاية الإله تحوت الذي يهب الملك تحتمس موهبة الحروف:

«هذا وقال تحوت سوف يجعل المصريين أكثر حكمة ويعطيهم ذاكرة أقوى: فهي مخصّصة للذاكرة والذكاء. أجابه تحتمس: يا تحوت العبقري، إنّ والد أو مخترع الفنّ ليس دائمًا أفضلَ حكم على فائدة أو عدم فائدة اختراعه لمستخدميها. وفي هذه الحالة أنتَ والد الحروف، ومن محبة الأب لأطفاله، قد تم دفعك لتنسب إليهم ميزة لا يمكن أن يملكوها؛ لأن اختراعك هذا يسبّب النسيان في نفوس المتعلّمين؛ لأنهم لن يستخدموا ذاكرتهم، وسيثقون بالحروف الخارجية المكتوبة، ولن يتذكّروا بأنفسهم. إن اختراعك هذا ليس مساعدة للذاكرة، بل للذكريات، وأنت لم تعطِ لتلاميذك الحقيقة بل فقط ما يشبه الحقيقة، وسوف يستمعون إلى أشياء كثيرة لكن لن يتذكّروا منها شيئًا. سوف يظهرون كالعلماء، لكن في العموم لا يعرفون شيئاً، وسيكوّنون رفقةً مملّةً. سوف يعرضون الحكمة لكن ليس الواقع».

عندما لا نضطرُّ إلى التذكّر، وإذا كنّا على يقين أنّ ما نعرفه موجود في كتاب نستطيع الوصول إليه في أيّ وقت، فلماذا سنحتفظ بالمعلومات في عقلنا وننشغل بها؟

لقد لاحظ إرنست همنغواي الشيء نفسه، حيث قال في حوار مع جورج بلمبتون عام ١٩٥٨: «على الرغم من أنّ هناك جزءًا من الكتابة صُلبٌ لا تصيبُه بأذى إذا تكلّمت عنه، يوجد نوعٌ آخرُ هشٌّ، إذا تحدّثت عنه انهار وأصبحت لا تملك شيئًا. لا أستطيع أن أصدق أن توين قرأ مغامرات هكلبيري فين على المستمعين، إذا فعل ذلك فعلًا، فلا بدّ أنّهم دفعوه ليقتطع الأجزاء الجيّدة ويستخدم الأجزاء السيّئة. كان الناس الذين يعرفون وايلد يقولون عنه إنّه كان متكلّمًا أفضل منه كاتباً، ستيفنز تكلَّم أفضل ممّا كتب، كتاباته وكلامه كانا شيئًا يصعب تصديقُه. لقد سمعت أن كثيرًا من قصصه تغيرت كلّما كبرَ في العمر. إذا كان ثيربر يستطيع الحديث بطلاقة كما يكتب فسوف يكون عظيمًا ومشوقًا. أنا أعرف رجلًا يستطيع أن يتحدّث عن مهنته بأحسن طريقة وبجاذبية وبلسانٍ لعين، هو خوان بيلمونت مصارع الثيران».

وحسب وجهة النظر هذه، فإنّ الحديث عن عمل معيّن خارج الورق، يعيق القدرة على إنشائه إلى أقصى الحدود، بطريقة ما، فِعلُ الختام هذا -التحدّث خلال عمل ما- يزيل الرغبة في إنهائه. وكأنّه قد تمَّ تقديمه للعميل الذي ينتظره، وبمجرد الانتهاء من ذلك، يتمُّ إلغاؤه من العقل ليأخذ طلبات جديدة.

كلمات همنغواي أتت من تجربة، فعندما فَقَدَت زوجته الحقيبة التي تحوي بداخلها جميعَ النسخ الموجودة من قصصه القصيرة، كان العمل، في رأيه، قد ذهب إلى الأبد. لقد كتب نفسَه على الورق من المرة الأولى، ولم يتمكّن من استعادتها مرة أخرى، حتّى إنّه تخيّل العملية في قصّته القصيرة «البلد الغريب»: الكاتب الذي يفقد قصصِه، يجد أنّه من المستحيل

تذكرها. قال لصاحبة السكن المتعاطفة: « إنّه بلا فائدة». شعرتْ بكلّ المشاعر التي كان عليّ أن أشعرَ بها نحو تلك الأشياء، وقد وضعتُ كل شيء فيها وكلّ المعارف التي استطعت أن أعبّر عنها. لقد أعدت الكتابة ثم أعدت الكتابة حتّى خرجت كلّ المشاعر مني وأصبحت فيها. ولأنّي عملت في الصحف في سنٍّ صغيرة، لا أستطيع أبدًا أن أتذكّر أيّ شيء بمجرّد كتابته على الورق، وكأنّك تمحو ذاكرتك بالكتابة كما تمسح السبورة بإسفنجة أو بقطعة قماش مبلّلة.

«أو لنأخذ قصة المرأة العمياء التي لم تفطن أنّ قلمها نفد من الحبر، وكتبت مقدّمة روايتها ليخبرها ابنها أنّ الصفحة فارغة. أو نصيحة المؤلّف جاستين تايلور: ‹لا تدون الملاحظات، هذا مخالف للبديهة، لكن تحمّلَني، فأنت تحصل على نسخة واحدة من المسوَّدة الأولى، وإذا كتبت لنفسك ملاحظة لتنظر إليها لاحقًا، فهذا ما كانت عليه المسوَّدة الأولى - قطعة نصف مخبوزة، مختزلة، ومحيّرة. إنّها حكاية تتكرر كثيراً».

من عدة نواحٍ، يبدو أنَّ همنغواي يقف في صفّ سقراط وصف زيجارنيك ودراستها التأسيسية لمراوغات الذاكرة. وكلّما عرفنا شيئاً عن الذاكرة، بدا الأمر صحيحًا وهو أنّنا نترك المعلومات التي لم نَعد نشعر أننا بحاجة إليها. لقد نُشرت دراسة في مجلّة العلوم لبيتسي سبارو وزملائها، تشير إلى أنّ الناس الآن لديهم قدرة أقلّ على تذكّر المعلومات التي يتوقعون الحصول عليها في المستقبل، بدلًا من ذلك، يتذكرون أين وكيف يمكن العثور على تلك المعلومات؟

لن نتخلّى أبدًا عن فكرة البحث والوصول إلى الموضوعات بنقرة زر، لكن مع أخذ نصائح سقراط وهمنغواي في الحسبان، علينا أن نكون حَذِرين حول كيفية استخدام تلك الخاصية. تأثير زيجارنيك هو قوة محفزة، والعقل المتحمّس هو العقل الأكثر قدرة على التفكير والإنجاز، حتى لو احتاج في بعض الأحيان إلى ملاحظات للتذكير.

ماريا كوننيكوفا كاتبة وعالمة نفسية أمريكية روسية. لديها بكالوريوس في علم النفس والكتابة الإبداعية من جامعة هارفارد، ودكتوراه في علم النفس من جامعة كولومبيا.

القرّاءُ أفضلُ العشّاق

كارولين هينتز

هل انتهيت للتوّ من قراءة كتاب وما زلت تنظر إلى الغلاف، ثم أخذت نفسًا عميقًا من رئتيك وجلست تتأمّل؟

أنت تفكّر وتستخلص العِبَر. تشعر بأنّك عثرت على قطعة من روحك وأضعتها. لقد اختبرت للتوّ إحساسًا عميقًا وحميميًّا. ربّما اكتشفت شيئًا شهيًّا مكثّفًا إلى حدّ ما. وقعت في الحبّ مع شخص غريب لن تراه مجدّدًا، تحترق بنار الحنين والحزن ونهاية العلاقة، لكن في الوقت نفسه تشعر بالرضا، ومتخم بالتجربة، بالإشباع الذي يأتي من اكتشاف أعماق روح أخرى، أنت تشعر بالامتلاء وتتمنّى لو استمرت العلاقة مدّة أطول.

هذا النوع من القراءة حسب مجلّة تايم يدعى القراءة العميقة، وهي قراءة سوف تختفي قريبًا؛ لأنّ الناس الآن يميلون إلى تصفّح الكتب أكثر من قراءتها. وأسوأ جزءٍ في هذه التوقّعات أنّ الأبحاث أكّدت أنّ الذين يقرؤون هم أذكى وألطف من الإنسان العادي، وربّما هم أكثر الناس جاذبيةً في الحبّ من غيرهم.

بحسب دراسة من جامعة يورك في كندا ٢٠٠٩، أنّ هؤلاء الذين يقرؤون قصصًا خيالية هم أكثر تعاطفًا. ولديهم القدرةُ على تبنّي آراء واعتقادات واهتمامات بعيدة عن محيطهم، وهذا ما يسمَّى بنظرية العقل.

يمكنهم الاستمتاع بآراء الآخرين دون رفضها، مع الحفاظ على آرائهم الخاصّة. والحال أنّ هذه الخاصية يجب أن تكون صفة فطرية للبشر جميعًا، لكنّها تتطلّب مستوياتٍ متفاوتةً من الخبرات الاجتماعية لتحقيقها.

ليس من المفاجئ أنّ الذين يقرؤون هم الأفضلون؛ لأنّهم اختبروا خلاصة حياة شخص آخر. لقد تعلّموا كيف يتركون أجسادهم ويرون العالم من زاوية شخص آخر. وهذه الخبرة من تلك الشخصيات التي قرؤوا عنها تفيدهم في كثير من الفرص المستقبلية، فالحكمة المتراكمة من تلك الرحلات العقلية في حياة اشخاص آخرين لا تُقدّر بثمن.

لقد اختبروا أشياء لن تفهمها، وعايشوا موت أشخاص لن تعرفهم أبدًا. اختبروا حياة المرأة، وحياة الرجل، واختبروا معاناة الآخرين، وتلك الحكمة التي اكتسبوها تتجاوز سنوات عمرهم.

القراءة هي شيء يُعيدُ تشكيلَك ويضيف إلى شخصيّتك، فكلُّ انتصار ودرس ولحظة حاسمة للبطل تصبح لك، وكلّ وجع وألم ومأساة تصبح لك ولكن لتتحمّلها. لقد اختبرت رحلة السفر مع الكاتب، وعشت معه المعاناة التي اختبرها أثناء الكتابة، لقد عشت ألف حياة ورجعت الى حياتك مع دروس منهم جميعًا.

إذا كنت ماتزال تبحث عن شخص ليكون شريكَ حياتك، فابحث عنه بين الذين يحملون معهم الكتب. إنّهم لن يكلّموك كلامًا عابرًا بل أحاديث سحرية، وسوف يكونون فضوليّين وحنونين، وستعرف ذلك أثناء الدقائق الأولى معهم، لن يجيبوك عن الأسئلة بطريقة الخطاب، بل سوف يركّزون على عمق الأفكار والنظريات، وسوف يمتّعونك باستخدامهم للكلمات و للأفكار.

اختر الشخص الذي يعرف كيف ينتقي كلماته، هؤلاء الأشخاص سوف يفهمونك جيّدًا. عليك الوقوع في الحبّ مع شخص يرى أعماقك التي لم يستطع أحد من قبله أن يكتشفها. يجب أن يفهمَك جيّدًا لا أن يعرفك فقط، فقدرة الإنسان القارئ على التواصل مع الشخصيّات التي لم يلتقِ بها من قبل، وفهم الأشخاص في محيطه، هي أسهل بكثير من قدرة الإنسان العادي. فقدرتهم على التعاطف تمكّنهم من رؤية الأمور من زاويتك مع أنهم ربّما لم يتّفقوا معك في آرائك.

الخبرة اللفظية التي تنشأ من القراءة تمكّنهم من التعبير عن أنفسهم بطريقة جذّابة، وكمّية المفردات التي يعرفونها تمكّنهم من التعبير عن أنفسهم: من هم؟ ماذا يريدون أو يشعرون؟

الكثيرون من الأشخاص في العلاقات الإنسانية يخشون من لحظة: «ليس لدينا ما نقول!». إن خطر أن يحدث هذا مع الأشخاص الذين يقرؤون بدأبٍ هو خطر قريب إلى الصفر، فلديهم دائمًا أحاديث في الاحتياط غريبة ومشوقة، أحاديث عن أشخاص وأحداث وتجارب إنسانية قريبة منك سوف تجعلك تنخرط في الحديث بسهولة.

والسبب في ذلك وَفقًا للعالم ديفيد كورمكيد، في المدرسة الجديدة للبحوث الاجتماعية: «إنّ الكاتب العظيم هو الذي يحوّلك إلى كاتب في الخيال الأدبي، حيث عدم اكتمال الشخصية تعمل على تحفيز دماغك لمحاولة فهم دماغ الآخرين».

ولذلك لدى القرّاء ذاكرةٌ جيدةٌ، ويمكنُك أن تلمس ذلك نتيجة حديثهم وتذكّرهم أسماء الأبطال والأحداث والشخصيات وأسماء الكتب. وربّما يتوسّعون إلى أكثر من ذلك، فإلى حياة الكاتب وتاريخه وهواياته، ولديهم قدرة على التخيّل و التنبؤ بأكثر من نتيجة وقصة للحدث الواحد.

أن تكون حادَّ الذكاء هو شيءٌ مزعج، لكن أن تكون حكيمًا هو شيءٌ مثير. هناك شيءٌ لا يُقاوم في الأشخاص الذين يمكن أن تتعلّم منهم. إن الحاجة إلى محادثة خفيفة الظلّ هي حاجة ملحّة أكثر ممّا تتوقّع، والوقوع في الحبّ مع قارئ متمرّس سوف يعزّز ليس فقط المحادثة بل مستواها أيضًا.

الإنسان الذي يقرأ أذكى بسبب كمّية المفردات التي يعرفها، ومهارات الذاكرة التي تدرّبه عليها القراءة، بالإضافة إلى مقدرته على اكتشاف الشخصيات. ولديه وظائف معرفية أعلى من غير القارئ ويمكنه التواصل بدقّة وفاعلية.

إن إيجاد شخص يقرأ يشبه التعرّف على ألف روح، هي مكسب لتجارب قراءاتهم وحكمتهم، يشبه مواعدة بروفيسور رومنسي ومكتشف.

إذا تعرّفت على أحد هؤلاء القرّاء الذين يقرؤون بعمق، فسوف تعيش - إذًا- ألف حياة مختلفة.مكتبة

الثقافةُ ليسَت رفاهِيَة

د.مايكل فوستر و د.راسيل سي.سميث

«يستطيع الفنُّ أن يغيّر الحياة وينقذَ الأرواح».

يمكن أن يغيّر الفنُّ الحياة وينقذَ الأرواح، وينطبق هذا على التاريخ البشري كلّه. الناس الذين يقفون ضدَّ تدريس الفنّ والعلوم الإنسانية في المدارس يقفون على الجانب الخاطئ من التاريخ، رغم ذلك نحن نعرف مشكلة نقص التمويل للفنّ، بينما تنفق مئات الملايين على الألعاب الرياضية. أحد الدروس الأكثر أهمية التي تعلّمنا إيّاها الفنون والعلوم الإنسانية أنّ الحياة ليست موحّدة، وأنّ على جميع الناس السعي لمعرفة قصّتهم.

الفنّ بطبيعته يأتي بأفكار جديدة ويهدم القديم. الفنّ العظيم في كثير من الأحيان يتحدّى الثقافة السائدة، وتأثيره في الأفراد أو في الجماعات مستحيل التحديد، فلا يمكن تشريح التجارب العاطفية وتفكيكها أو تفكيكها إلى أجزاء، وكلّ فنّ ينقل تجربة عاطفية.

بينما تعدُّ الجامعة وسيلة للحصول على شهادة وعمل، لا يعدّ الفن والعلوم الإنسانية على أنّهما طريقة للوصول إلى أيّ مكان. لقد عزّزت ذلك الأشكال الأكثر شعبية للفنّ والثقافة المتمثّلة في الأفلام والبرامج

التلفزيونية، التي لها -أيضًا- تأثير لا نستطيع تحديده. فإذا جعلكَ فيلم تفقد إحساسك بالوقت وتتعاطف مع حياة الشخصية، فأنت بالتأكيد تعرف أهمّية الفنّ.

تاريخ البشرية معروف ومفهوم انطلاقًا من الفنون والتحف. إذا كان الناس اليوم يشاهدون الأفلام والأغاني الأكثر شعبية، فهذه الأشكال من الثقافة والفنّ ليست ذات أهمّية، مايهمّ هو ما يبدعه الفنّان من صور ولوحات على أنّها فنون جميلة، وما يكتبه الكاتب من روايات وقصص، وكلمات الأغاني كُتّاب الأغاني من يبدعونها، النحّاتون يقومون بإبداع منحوتات كبيرة تعكس كيف نعيش هذا المشهد الرقمي الحديث؟

نعرف حياتنا ووجهة نظرنا عن الحياة نتيجة ثقافتنا، الفنُّ هو ما يعكس شخصيّتنا ويحفر عميقًا في ذاكرة وتاريخ البشرية، الفنّان يمثّل هذا العالم الذي وجد نفسه فيه ويشعر به بطريقته الخاصّة.

الفنّان يتعلّم أن يكون فنّانًا عن طريق نسخ ما ابتكر من قبل، ثم يتغذّى الابتكار على نفسه. كم عدد ساعات الإلهام التي أدّت إلى تحويل الأفكار الثقافية إلى الابتكارات التي لا تُعَدُّ ولا تُحصَى؟ وجاءت ربّما أثناء مشاهدة فيلم أو الاستماع إلى موسيقى أو مشاهدة عمل فنّي؟

بالطريقة نفسها التي يقوم فيها الطبيب بقضاء ساعات لا تحصى لتعلّم الطبّ، الفنّان يقضي ساعات لا تُحصى للتعلّم من الماضي وتطبيقه على الحضارة الحديثة، القرار بتوجيه طفلك إلى الفنّ أو الطبّ ليس قرارًا، فالمجتمع الصحيّ يجب أن يحظى بكليهما، الفنّ يلامس كل جزء من

حياتنا و يشكّلنا منذ نعومة أظافرنا، الفنّ يوفّر الكثير من الذكاء العاطفي والجمال وإمعان التفكير في عالم أصبح مجنونًا بسبب الإفراط في الموضوعية والدقة من أجل الدقّة.

أن تظن أنَّ العالم يمكن أن يتوحّد دون التطلّعات الإبداعية والابتكارات الجديدة في أقل الأشكال وألطفها، أمرٌ يصبح معه هذا العالم رتيبًا، ولا نستطيع أن نجبر أيّ أحد على التفكير به، ناهيك عن العيش فيه.

مَنِ هم المُبدِعُون؟

كيفن كايزر

هم جماعة خاصّة من الناس الذين لديهم قدرة على الإبداع والاستيعاب، ولديهم قدرة على الإقناع مثيرة و مختلفة في كثير من الأحيان.

يقول الدكتور ميهالي، بروفيسور في علم النفس والإدارة، في كتابة «الإبداع: حياة وعمل ٩١ شخصًا بارزًا»: لقد كرّستُ ٣٠ سنة من حياتي للأبحاث حول المبدعين وحياتهم وعملهم، لفهم العملية الغامضة التي تنتج عنها أفكارهم واختراعاتهم. وإذا أمكنني أن أختصر هذا بكلمة، يمكنني أن أقول « التعقيد». إنهم يقومون بأفعال ويفكّرون بأفكار لا تخطر ببال الناس العاديين، ولديهم اختلاف قوي: فبدل أن يكون المبدع شخصًا واحدًا، هو مجموعة متنوّعة من الشخصيات.

الأيدي المليئة بالألوان، أو الثرثرة في الكتابة، أو عزف الغيتار أو العود ليست بالضرورة علامات الإبداع، بحسب دكتور ميهالي الذي ينوّه إلى أنّ المبدع لا يحتاج إلى نوعية ملابس معيّنة أو نظّارات ليعدَّ نفسه مبدعًا وليس بحاجة لأن يكون متغطرسًا، بل هؤلاء هم أحيانًا من يدّعون الإبداع. وسوء فَهم هذا المصطلح جعل الناسَ يعتقدون أنّ سمةَ الإبداع هي خاصّة بالذين يرسمون أو يكتبون أو يعزفون الموسيقى، وهذا خطأ أكبر من خطأ الاعتقاد أنّ الأرض مسطّحة.

إنّ علم الأعصاب أكّد أنّ المبدعين يتصرّفون ويفكّرون بشكل مختلف عن الناس العاديين، وأدمغتهم مصمّمة بطريقة فريدة وغريبة، وإذا كنت تعرف شخصًا مبدعًا حقيقيًّا، فسوف تكتشف أنّه يعيش في عالم مختلف تمامًا عن العالم الذي تعيش فيه .

كلّ شيء يبدأ عندما ترى العالم من خلال عيونهم. إليك بعضَ مواصفاتهم حسب نتائج دراسة دكتور ميهالي:

• لديهم عقلٌ لا يهدأ:

العقل المبدع آلة لا تهدأُ مليئةٌ بالفضول، ولا يوجد بها زرُ إيقاف التشغيل. وهذا يرهقُ في بعض الأحيان، ولكنّه في الوقت نفسه هو مصدر لنشاطات وأحاديثَ ممتعة.

• هم هنا لكنّهم ليسوا كذلك:

المبدعون حالمون، يعيشون بين الواقع والخيال بشدة، ويمكنهم السفر بعقلهم إلى أماكنَ مختلفة عن الواقع، لكن مرتبطة بحقيقة الواقع.

• الإبداع بشكل عفوي:

العِلم لم يعرف لِمَ وكيف يكون الإبداع؟ لكنّ المبدع، بشكل طبيعي، تتدفّق لديه الأفكارُ ويخبرك أنّ هذا الأمر لا يمكنُ فهمُه، لكن عليك تجربته أولًا.

• منضبطون لكن أحرار في الوقت نفسه:

المبدعون في محيطهم استوعبوا جوانب معيّنة من الثقافة، لدرجة أنّهم يستطيعون أن ينتهكوها أو يحافظوا عليها في التعبيرات الإبداعية، هذا هو السبب الذي يمكن من أجله أن يكون الفنّان مدمّرًا في مجتمعه، وَفق رأي الدكتور ميهالي.

• المبدعون ليس لديهم قيود بل أحرار:

ربّما يبدون لوهلةٍ أنّهم متلاعبون وعديمو المسؤولية، لكن هذه المميّزات نفسها تساعدهم على الإبداع. إنَّ الانضباط الذاتي الذي يتمتّعون به يساعدهم على إكمال عملية الإبداع وعدم التوقّف عنها، فيما الشخص العادي لا يتشبّث كثيرًا بعمله ويتركه.

• يستلهمون من محيطهم:

المبدع يمكن أن يغتنمَ أحداثًا ولحظاتٍ من محيطه ليخلقَ إبداعًا بطريقة غير معتادة، بما في ذلك لحظات من المشكلات الداخلية أو الخارجية، ومن اللافت للنظر قدرتهم العالية على التكيُّف، يقول دكتور ميهالي: المبدع لديه قدرةٌ عجيبةٌ على التكيّف مع أيّ موقف، واستخدام أيّ شيء يقع في يديه للوصول إلى هدفه.

• المبدعون يعيشون على حافّة الاكتئاب والسعادة:

لأنّهم يشعرون بعمق تجاه أعمالهم، هم يستطيعون التحوّل من الفرح إلى الحزن، بالإضافة إلى الحساسية. ومصدر ذكائهم هو المصدر نفسه لشقائهم ولمعاناتهم العاطفية .

• متواضعون، وفي الوقت نفسه واثقون وفخورون بأنفسهم:
المبدعون دائمًا يرغبون في التعلّم وتطوير مهاراتهم مهما كانوا جيّدين، لقاؤك بهم كفيلٌ بكشف أنّهم متواضعون ومنضبطون ذاتيًّا، وفي الوقت نفسه لديهم اعتزاز وثقة في أنفسهم وأفكارهم وإبداعاتهم.

• المبدعون كائنات اجتماعية ومنعزلة:
يمكنهم الانتقال من حالة العزلة إلى محادثة الناس بسهولة تامّة، ولا يواجهون أيّة مشكلة في عرض إبداعاتهم وأفكارهم والتواصل.

• يقدّرون ذكاءهم حتّى لو لم يعترف به الآخرون:
حتّى عندما يُساء فهم فنّهم مثلًا، يتمسّك المبدعون بعملهم ويبقون صادقين مع أنفسهم دون تنازلات، فهم يقدّرون إبداعهم ويفضّلون الحقيقة على الشهرة.

• لديهم طاقة بدنية هائلة:
وهذا واضح في الطريقة التي يعمل بها المبدع، فيمكنهم العمل ساعات طويلة وراء الأبواب المغلقة مع حماسة كبيرة، في الوقت نفسه جوّ العمل الخاص بهم هادئ، وهذا ما يسمّى بـ«إلهام الرهبة».

• المبدعون لا يوافقون على نظرة المجتمع وتقسيماته للأفراد:
فالرجل المبدعُ هو أقلُّ عدائية وأكثر حساسيّة، بينما المرأة المبدعة فهي أكثر سيطرة من المرأة العادية، لكنّهم لا يقبلون تقسيمات المجتمع ونظرته للمرأة أو للرجل، فلديهم أفكارهم وآراؤهم الخاصّة في هذا الشأن.

• هم سذّج وأذكياء في الوقت نفسه:
نزعتُهم إلى تصعيد الإحساس بالأصالة تولّد مؤسّسات من الأفكار، وطريقتهم ذكية وسلسلة في تنفيذ تلك الأفكار والانتقال بينها، وهذا البُعد من شخصيّتهم هو ما يجعلهم بشكل متساوٍ أذكياءَ وسذجًا.

• المبدع يحتاج إلى الوقت ليغذّي روحه:
هم يحتاجون وبشكل متكرّر لتجديد مصدر إلهامهم، وعادة ما يتطلّب الأمر عزلة بعض الوقت .

• المبدعون يحتاجون إلى مساحة كي يُبدعوا:
إيجاد بيئة مناسبة للإبداع هي حاجة أساسية، ربّما تكون زاوية في المنزل أو استديو أو مقهى، مهما كان المكان.. اتركوهم وشأنهم.

• المبدعون يركّزون تركيزًا مكثّفًا:
المبدعون الحقيقيون ينسون العالم في لحظات إبداعهم، لا يمكنهم دمج عدة أعمال في الوقت نفسه، وحتى يعودوا إلى تركيزهم يحتاجون إلى عشرين دقيقة حتى لو قاطعتهم مدة عشرين ثانية.

• المبدعون يفكّرون ويتكلّمون عن طريق القصص:
في الحقيقة، لا يمكن أن يؤثّر شيء في الإنسان كما سرد القصص. المبدعون وخاصّة الفنانين يروون القصص عن كلّ شيء يفعلونه، وهذا يأخذ وقتًا أطول لشرح شيء ما، لكنّ الشرح ليس هو الهامّ، التجربة هي الهامّة.

• لديهم معركة مقاومة كلَّ يوم:

المبدعون يستيقظون كلَّ يوم وهم مدركون أنّ عليهم دفع أنفسهم نحو الأفضل، لكن هناك دائمًا الخوف والقلق، أو كما قال ستيفن برسفيلد في كتابه حرب الفنّ: «المقاومة تقف في طريقهم لتخبرهم أنّهم لا يستطيعون القيام بأعمالهم، وأنّهم لا يملكون الأدوات الكافية. ومهما كان المبدع بارعًا، فالخوف لا يزول أبدًا، لكنّ المبدعين الحقيقيين يحاربون تلك العقبة ويقهرونها يومًا بعد يوم».

• يتبعون قلبهم حتّى لو أمرهم دماغهم بعكس ذلك:

المبدعون الحقيقيون يغامرون أكثر ويقلقون أقل، ويدركون أنّ الفشل قد يتحوّل إلى رضا، ولذلك هم لا يتخلّون عن إبداعهم أو أفكارهم، ويتمسّكون بها حتّى لو رفضها الآخرون، أو حتّى عقلهم.

• يأخذون -عادة- عملهم بشخصية تامّة:

إنهم لا يستطيعون فصل أنفسهم عن أعمالهم، وكلّ نقدٍ هو خلاص أو إدانة للنفس.

• غالبًا ما يستخدمون المماطلة كأداة:

المبدعون مماطلون؛ لأنهم يقومون بعملٍ أفضلَ تحت الضغط، وأحيانًا، عن قصد أو دون شعور، يؤخّرون عملَهم حتّى آخر لحظة لتجربة اندفاع التحدّي.

- هم من المدمنين على تدفّق الإبداع:

حسب دراسة جديدة لعلم الأعصاب فإنّ «التدفّق» ربّما يكون أكثر تجربة إدمان على الأرض، فالنتيجة الجسدية والمادية هي سبب معاناة المبدعين في انخفاض العملية الإبداعية وارتفاعها، إنّها قوة دائمة، وبالمعنى الحقيقي هم مدمنون على متعة العملية الإبداعية.

المبدعون لن يكبروا أبدًا، فهم يرون العالم بعيني الطفل بالفضول والأسئلة. الحياة بالنسبة لهم لغزٌ ومغامرةٌ وكلّ شيء عكس ذلك لا يستحقُّ أن يعاش. يرون الجمال في كلّ شيء ويبحثون عنه حتّى لو كان جمالًا فريدًا من نوعه أو غريبًا. المبدعون الحقيقيون هم الذين يستطيعون ربط العلاقات والأشياء حتّى تصبح واضحة للآخرين.

الرسمُ يجعلُ رؤيتَنا للحياة أكثرَ وضوحًا

ماريا بوبوفا

«فقط عندما ننظر بعين الحبّ، نرى ما يراه الرسّام» كتبت هذا هنري ميلر عام ١٩٦٧ في جوهرته المنسية «أن ترسم يعني أن تحبّ مجدّدًا».

الرسم بالفعل يحوّل الممرّ السرّي بين العقل والقلب إلى طريق ذي اتجاهين، بينما نحن مبرمجون على إغفال غالبية ما يدور حولنا. أن نتعلّم الرسم هو إعادة برمجتنا على رؤية العالم رؤية مختلفة، بشكل حميميّ أكثر، عن طريق الوجود فيه والاعتزاز بتفاصيله التي كانت خفيّة سابقًا.

وربّما لهذا تُعلِّم الفنّانة ليندا باري فنّ القصّ البصريّ على أنّه فنّ مجزٍ بلا حدود «الوجود ورؤية ما هو موجود».

قبل قرن من ميلر وقرن ونصف القرن من باري، قام الناقد والمفكّر جون روسكين بفحص فلسفة الكيفية التي يساعدنا فيها الرسم على رؤية العالم رؤية غنيّة. كتب روسكين عندما كان عمره تسعة عشر عامًا مقالة عنوانها «عن الكرامة النسبية لدراسات الموسيقى والرسم، والمنافع المستمدّة من ممارستها»، وموجودة في كتاب «أعمال جون روسكين» الجزء الأول.

إنّه تأمّل جميلٌ لثلاثة أسباب مناسبة لوقتنا هذا، هذا العصر الذي استسلمنا فيه إلى «نزعة الاستهلاك الجمالي» للتصوير الفوتوغرافي، وتغيّر رؤيتنا إلى هذا العالم، حيث أصبحنا ننظر إليه انطلاقًا من كاميرات الهواتف النقّالة التي نصوّر بها أنفسَنا بدلًا من الطبيعية اللانهائية، ونغفل عن الافتتان بها. والرسم اليوم هو استعادة الكرامة والفرح الخاصّ.

كتبَ روسكين:

دع شخصين يخرجان في نزهة: الأول رسّام جيّد، والثاني لا علاقة له بالرسم. دعهما يمشيان في ممرّ أخضر، وسوف يكون هناك اختلاف كبير في المشهد من وجهة نظرهما. الثاني سوف يرى الممرّ والأشجار، وسوف يميّز الأشجار باللون الأخضر، ومع ذلك لن يفكّر في شيء تجاهها، سوف يرى شروق الشمس، وأنَّ شروقها له تأثيرٌ مبهج، لكنّ الأشجار تظلّل الممرّ وتجعله باردًا، وسوف يرى امرأة عجوزًا ترتدي عباءة حمراء، وهذا كلّ ما يراه!

لكن ماذا يرى الرسّام؟ فعيناه معتادتان على البحث عن سبب الجمال، واختراق أدقّ تفاصيل هذا السحر. ينظر إلى أعلى، ويلتقط كيف تنقسم أشعّة الشمس بالرذاذ على الأوراق اللامعة من فوقه، وحتّى يمتلئ الهواء بضوء زمردي، والنباتات تتراقص في المنطقة الخضراء، والخطوط اللامعة التي تسقط على مجموعة من أوراق الشجر والتي تبرز مشرقةً وجميلة في الظلام، وظلال خجولة لشجرة بعيدة، حيث يلمع الضوء الأبيض مرة أخرى من الخلف، وكأنّه تساقط للشهب، وتظهر بعض الأغصان هنا وهناك بين المجموعة الكبيرة من الأوراق، بمئات الألوان المتعدّدة.

ألا يستحقّ هذا المشاهدة؟ ومع ذلك، إذا لم تكن رسّامًا سوف تمرّ على هذه المساحة الخضراء، وترجع إلى بيتِك مجدّدًا، ولن تجد ما تفكّر فيه أو تقوله عن هذا المشهد، عدا أنّك مررت به.

لا يمنحنا الرسم وجوداً أكثر حميمة مع العالم فقط، بل دعوة لا تقاوم لرواية القصص. فامرأة في عباءة حمراء ستكون بالنسبة لغير الرسّام مجرّد عابرة غريبة، أما الرسّام، فسوف ينسج عنها «كمّية كبيرة من التكهّنات» كما يقول روسكين، ويسعى الرسّام إلى وضعها وضعًا صحيحًا في سياق المشهد، ويلعب دائمًا بالقصص المختلفة الممكنة عن هُويّتها، وكيف انتهى بها الأمر هنا، وهذا هو الدافع للتخمين الإبداعي. ويؤكّد روسكين أن هذا هو صميم ما يجعل الفنّان يرى العالم رؤية مختلفة:

من حالة عديمة الأهمّية: طير على الدرابزين، جسر خشبي فوق جدول، فرع مكسور، طفل يلبس مريلة، أو حوذيّ يلبس عباءة، يستخلص الفنّان التسلية والتطوير والتكهّنات. في كلّ شيء هو الشيء نفسه، حيث ترى العين العادية سحابة بيضاء، الفنّان يلاحظ التدرّج بين الضوء والظل، واختلاط الألوان: الأحمر والأرجواني والرمادي والذهبي والأبيض، المحيط رشيق الشكل، وليونة الظلال على الأطراف الذائبة، وسطوع دون لمعان، وشفافية دون اختفاء، واعتدال جميل للسماء العميقة التي تطلّ وسط السحابة الثلجية بعينيها الزرقاوين الناعمتين. في الحقيقة متعة الرسام في التأمّل في الطبيعة هي -أيضًا- غامضة، وبالنسبة لشخص ما ليس لديه حسُّ الرسم إذا وهبته الذوق والطاقة، سوف يشعر بالنظر إلى الطبيعة تقريبًا مثل الرجل الأعمى الذي أبصر من فوره.

أُسطُورةُ ارتباطِ الإبداعِ بالمخّ الأيمن

د. جيفري ديفيس

أسطورةُ ارتباطِ الإبداعِ بالفصّ الأيمنِ من المخّ تضرُّ أكثرَ ممّا تفيدُ.

«أنا لست موهوبًا؛ فأنا أعتمد على الفصّ اليسار من الدماغ»، «النظامُ التعليميُّ يقتلُ الإبداع»، «أنا لست مختلفًا أو مبتكرًا أو غريبًا».

كوني مستشارَ إبداعٍ، أستمعُ إلى الكثير من تلك التعليقات التي يكمن خلفها، بكلّ تأكيدٍ، خرافاتٌ حول الإبداع، خلّدها مستشارون مثلي، واستنتاجات غير مكتملة لأبحاثٍ علمية حول الإبداع.

دعوني هنا، أكون جريئًا وأحاول تبديدَ أكبر الأساطير: الإبداع مرتبطٌ بالفصّ الأيمن من الدماغ.

- الخرافة الأولى: الإبداع = الفصّ الأيمن.

أظهرت نتائجُ دراسة حديثة، أنَّ العمليّاتِ الإبداعيةَ ليست فقط وظيفةَ الفصّ الأيمن، وفي هذه الدراسة لمجمع كولومبيا طُلب من المشاركين من طلاب الهندسة المعمارية تخيّل بعض الأشكال الهندسية المعروفة، وإذا تمّ تجميعُها شكّلت إمّا مربعًا أو مستطيلًا. وهذا النشاط بحاجة إلى تخيّل

بصري ومكاني (والذي يفترض أن يكون عمل الفصّ الأيمن)، وأيضًا يتطلّب الاعتماد على المعرفة السابقة، وهذه الأحجية لم تتطلّب الجدية الكاملة أو فكرة عفوية.

كثقافة، ما زلنا نتعافى من خرافة ارتباط الإبداع بالفصّ الأيمن، وأعتقد أنَّ هذا الافتراض نابعٌ من تسهيل مبالغ فيه، خصوصًا فرضية تقسيم الدماغ لروجر سبيري في عام ١٩٦٠، حيث أثبتت تلك البحوث أنَّ الإبداع وتقدير الجمال من النصف الأيمن للدماغ، وأنَّ الأنشطة التحليلية بما في ذلك اللّغات هي من الفصّ الأيسر، وهذه النتائج أصبحت مشهورة في الأوساط الأدبية والتعليمية والتجارية.

نحن نعرف الآن، أنَّ الإبداعَ هو نشاطٌ للدماغ نشاطٌ كاملٌ. فعلى سبيل المثال، عزف الموسيقى يتضمّن تدريباتٍ متكرّرة وحفظ بعض حركات اليد (الفصّ الأيسر)، فضلًا عن الارتجال وربط الأحاسيس مع الموسيقى (بطريقة ما عمل الفصّ الأيمن).

- الخرافة الثانية: المنطق وحلّ المشكلات = الفصّ الأيسر.

والعكس صحيح أيضًا، فإذا افترضنا أنّ شخصًا لا يعتمدُ على الفصّ الأيمن والنتيجة شخص عقلاني للغاية، وهذا ليس صحيحًا، فقدرتُنا على التفكير تعتمدُ -أيضًا- على المشاعر.

يعتمد العقل على العاطفة: فكثيرًا ما ترشدُنا العاطفة إلى قرارات شراء، مثلًا سيّارة أو منزل، وقد أكّدت دراسات الدماغ الحديثة، أنّ الذين يعانون

من تلفٍ في الدماغ متعلّق بالمشاعر، يقضون ساعاتٍ طويلةً لمشكلة يقتضي حلّها دقيقة واحدة، ومن المرجّح أنّهم لن يحصلوا على حلّ.

إن العواطف كما يقول علماء الأعصاب ليست من اختصاص عمليات الفصّ الأيمن، فعالم الأعصاب جوزيف ليدوكس يتحدّى فكرة « الدماغ العاطفي» أو «الجهاز الحوفي Limbic System».

المشكلات المنطقية الصرفة لا تتطلّب الكثير من التجديد، لكن إذا كنّا نريد أن نراقبَ عملَ الدماغ أثناء محاولتهم إيجاد القياس المنطقيّ، في لحظة البصيرة، في اللحظة التي يجدون فيها الحلّ، يمكنني أن أؤكّد لكم أن جزءًا من الفصّ الأيسر ويُدعى الفصّ الصدغيّ الأماميّ، سوف يضيء.

يحاول بعض الناس حلّ المشكلات عن طريق التركيز العالي عليها، ولكنّهم بذلك لا يصلون إلى نتيجة. إذا كنت ترغب في حلّ مشكلة لا تجلس لمحاولة حلّها، زوّد دماغك بالمعلومات المطلوبة، واسمح لعقلك بالاستيعاب، ثم اخرج للمشي في الهواء الطلق، حرك جسمك، أو خذ حمّامًا ساخنًا، وتوقّف عن التفكير بجدّية وراقب دماغَك كيف سيحلّها.

وهذا الجزء الأخير - القدرة على مراقبة العقل يعمل ويلعب- ليس وظيفة الجزء الأيسر أو الأيمن من الدماغ، بل وظيفة القشرة الأمامية الوسطى للدماغ. وهذا الجزء هو المسؤول عن تحفيز الإدراك للأشخاص الواعين بإدراكهم، ولها دور أساسي في الازدهار، مثل عمليّات حلّ المشكلات الإبداعية أو الإبداع في أيّ مجال.

• الخرافة الثالثة: لحظة «أها؛ وجدتها».

هناك افتراض خاطئ -أيضًا- نعاني منه في ثقافتنا، إنّ الإبداع يساوي البصيرة. عندما نحظى بتلك اللحظات «وجدتها» فهذه العملية يحفزها الجزء الأيمن من الدماغ، لكن ليتحقّق الإبداع نحتاج إلى أكثر من البصيرة والتجديد.

الإبداع هو جزء من تطبيق الخيال، ويستلزم الإبداع مساهمة جديدة، أو إعادة خلق روابط بين أفكار موجودة بطرق جديدة ومفيدة، أو / وحلّ مشكلات بطريقة مفيدة.

ولفعل ذلك على الشخص أن يكون ذكيًا وحكيمًا ولديه معرفة واضحة للموادّ والحرفة، وهذا عمل الفصّ اليسار، والكاتب الذي يطمح لأن تخلّد أعماله وتحظى بالتقدير، على سبيل المثال، يجب أن يتعلّم الكثير عن حرفته، وعن كيفيه تصميم تجارب القراءة الجذّابة وشبه السحرية. هناك كثير من الدراسات تؤكّد أنّ الفصَّ الأيسر وراء الكثير من الإنتاج الإبداعي، والكثيرون من الناس لا يحبّون التفكير في هذا الموضوع؛ لأنّهم لا يرغبون في ربط الإبداع مع الدراسة والانضباط. ومعظم الناس يحبّون ربط الإبداع بمصطلحات رومانسية مثل العفوية والأفكار البارعة، وهذه ليست الآلية التي يعمل بها الإبداع، فكلُّ المهارات دون تعليم يمكن أن تخلق إبداعًا مسطّحًا ومستوحى من مصادر أخرى، ولا يكون ممتعًا إلّا لمبدعه.

على سبيل المثال، هذا ما يحدث مع البالغين عندما يتعلّمون جوانب معيّنة من حرفة ما، المتعة تزداد « لأنّهم يعلمون ماذا يفعلون».

فالأشخاص الذين ينجحون في الإبداع وحلّ المشكلات، على الأغلب قاموا بتطوير سلسلة من العادات التي تسمح « للحارات» في أدمغتهم «بالتحدّث بحرية بعضهم مع بعض».

بالمناسبة، دماغ الإنسان يتغيّر باستمرار في الوقت نفسه الذي يحاول فيه علماء الأعصاب رسم خريطة له، وعلينا أن نكون حذرين من عدم تقليل قدر نتائج أية دراسة، وأنا متأكّد أنّ هناك تفسيرًا لعلم الأعصاب حول إفراطنا في التقليل.مكتبة

الإبداع الروحي

د. مولي س. كاستلو

الإبداع هو نتيجة تجربة روحية، ونحن جميعًا جزءٌ من حقل طاقة كهربائيّ كبير. إن الطاقة الإبداعية تجعلنا أقربَ إلى الانسجام مع النظام البيئيّ، هذا ما كتبَته الفنّانة جوليا كاميرون.

عندما نصنع شيئًا جديدًا، مثل توليد المفاهيم أو بناء علاقات جديدة بين روابط موجودة، نشغل شرارة « النظام البيئي» الذي يضعنا في وضع التوافق مع نظام الكون الطبيعي. وفعل الإبداع الفرديّ يجعلنا أكثر ارتباطًا مع الخالق العظيم. كاميرون تقترح أنّ فكرة الرب هي فعلٌ وعملٌ وليس مجرّدَ اسم.

القدرة على الإبداع موجودة في كلّ شخص منّا: في الفنّانين وغير الفنّانين على السواء. يسمي الطبيب النفسي د. وينيكوت هذه القدرة الإنسانية الفطرية « الحياة الإبداعية»، ويقترح أنّ الإبداع لا يتطلّب أيّ تدريب خاصّ أو موهبة.

إنّ التحدّي الذي نواجهه طول العمر هو إيجاد سبل تحرير هذه الطاقة المُحَرِّكَة، واستعادة الشعور بالأمان. بعضنا بدلاً من أن يتطوّر وينمو في طفولته يتمّ إحباطُه من قبل الآباء الخائفين، والأشقاء أو حتّى الأصدقاء

المقربين، الذين انتقصوا من واقعنا وأطفؤوا الثقة بالنفس، ولذلك تسلّلت أفكار محبطة:

«أن تكون فنّانًا هو غرور، وصبياني، وأناني، وانغماس في الملذّات» تقول كاميرون.

وتضيف كاميرون أنه تمّ إحباطُ الجميع إلى حدّ ما. ثم تشير إلى علامة منبّهة واحدة: الحسد. هل تستاء من الفنّانين، أم تفكّر بنفسك: «أستطيع أن أفعل هذا؟ لماذا يحصلون هم على كلّ الاهتمام؟». وتشارك كاميرون قائمة واسعة من الاعتقادات المعوقة التي تقف في طريق الإبداع ومنها:

«يجب فقط أن أضع الماضي وراء ظهري، أنّه فقط حُلم، فلن يدفع الفواتير».

حذار من كلمة « فقط» إنّها تتغلغل بغفلة ودون وعي إلى التعبير، وتقلّل من شأن المشاعر، وتعني إمكانية معالجة مشكلة عاطفية بإرادة حديدية، بدلًا من العمل الجادّ على التأمّل الذاتي (ألين وميونيخ ٢٠٠٥).

كلمة «فقط» تمنعنا من مواجهة الواقع بشكل مباشر، وتقلّل -أيضًا- من احتمالات الاستكشاف الإبداعي، ويمكنها ردع الشخص من الحصول على المساعدة التي يحتاجُها ليقوم بالتغييرات الإنتاجية التي تؤدّي إلى العيش بعفوية، وتؤدّي إلى استمرار معالجة الصحّة العقلية عندما تواجه ما أسمته كاميرون «الجروح العاطفية».

تغذية الإبداع تبدأ من رعاية نفسك. وتقول كاميرون: «إبداعي يشفيني والآخرين»، فعندما تسمح لنفسك بأن تفكّر بأفكار جديدة وبإنشاء روابط مبتكرة، فأنت تخلق مسارات في الدماغ تستطيع انطلاقاً من القوة العقلية أن تتدفّق .

ومن منظور علم الأعصاب، الإبداع العقلي يجمع المعلومات في الفصّ الجبهي بطريقة مختلفة. تجاربنا ومشاعرنا والشعور بالذكريات، تنقلها الدوائر العصبية في مناطق أخرى من الدماغ، ويتمّ معالجتُها معالجة مختلفة، وهذا ما يقودُنا إلى توسيع المعرفة. ويصف الدكتور آرني ديتريك أستاذ علم الأعصاب الإدراكي في بيروت لبنان، أنّ الإبداع يستفيد من «المرونة الإدراكية»، والتفكير فيما وراء الأنماط المألوفة.

يصف بعض علماء النفس عملية التفكير التي تتوسّع في اتجاهات متعدّدة بـ«التفكير التباعدي»، الذي بوساطته يتمّ اكتشافُ كثير من الحلول المحتملة لمشكلة معيّنة، وهذا نقيض « التفكير المتقارب» الذي يتتبع تسلسلًا محدّدًا سلفًا للوصول إلى خطوات «صحيحة» لحلّ المشكلة. بينما التفكير التباعدي غالبًا ما يتضمّن الاختيار بين خيارَين، وبذلك يربط بين أشكال ثنائية الفكر أو الإمكانات، ويمكن أن تكون مهارة مفيدة للانضباط في الرياضيات والعلوم والقرارات الأخلاقية « الصحيح» أو «الخطأ».

في طريقته المتواضعة يقدّم لنا وينيكوت عبرة من التذوّق كمَثَل للفعل الإبداعي في الحياة اليومية، فيمكنك أن تطبخ عجّة البيض مستعينًا بوصفة معيّنة، أو يمكنك أن تخرج المكوّنات وتطبخ العجّة على الفطرة.

«يمكن أن تكون النتيجة نفسها في أيّة مناسبة، لكنّ الحياة تصبح أكثر متعة بالعيش مع طبّاخ مبدع، حتى لو كان الطعم أحيانًا سيّئًا أو كارثيًّا أو مضحكًا...». بالنسبة للأفراد هاتان التجربتان مختلفتان تمامًا، ففي الحالة الأولى هناك الامتثال والخضوع للسلطة الخارجية، بينما في الثانية يفتح الطاهي مساحة تجريبية من داخله. ويصف وينيكوت التجربة الثانية للطاهي بأنّها أكثر واقعية وحيوية: هذا الشخص يمكن أن يخاطرَ ويثق بأصالته الخاصّة المدهشة.

ومهما كانت النتائج لتلك العجّة، على الفرد أن يمتلك القدرة على اقتراف الأخطاء والفشل. في هذه اللحظة التي يتجاوز عندها الشخص قيودَه الخاصّة، يصبح جزءًا من شيء أكبر، وهذا ما تصفه كاميرون في استعارة عن العمل من الإيمان:

«اقفز، وسوف يظهر الصفاء».

عاداتٌ تُدمّرُ الإبداع

كينت ساندرز

سنناقش في هذه المقالة بعض العادات التي تقتل طموحاتك الإبداعية، فلو كان بالإمكان إرجاع الزمن إلى الوراء ماذا ستفعل؟ وأين ستذهب؟

بالنسبة لي سوف أرجع بالزمن عدّة سنوات وأعطي لنفسي بعض النصائح، وسوف تكون كالآتي: «توقّف عن لوم نفسِك على قلّة إنتاجيتك ككاتبٍ أو كمبدعٍ من أيّ نوعٍ، أنت أسوأ أعدائك، غيّر تفكيرك وسوف تتغيّر حياتُك».

سوف أطرح عليكم أربع عاداتٍ سيّئة تقتلُ حُلم أيّ مبدع، هذه النصائح سوف تساعدك كما ساعدتني:

- العادة الأولى: أنت تنتظرُ الوقتَ المناسب.

هل تمنّيتَ أن تتوقّفَ الحياة عدة أشهر وتتفرغ لعملك الإبداعي؟ أنا أيضًا، لكن الحياة لا تعمل بتلك الطريقة.

فلن يكون هناك وقت، وستبقى مشغولًا وتزداد مسؤولياتك. الحياة مليئة بالفوضى، وهذه الكلمات تمثلني تمامًا: « أوقفوا هذا القطار لا

أستطيع أن أتحمّل السرعة»، لكن مما يؤسف عليه أنّه لا وجود للوقت المناسب، بل أنت من يخلق ذلك الوقت. فقط حاول وكلّ شيء سوف يكون على ما يرام.

• العادة الثانية: أنت تنتظرُ موافقة الجميع.

ربّما تكون أحلامُك مجنونة أو غيرَ واقعية، لكنّك خائف من تحقيقها بسبب شخصٍ معيّن أو جماعة معيّنة. لن تحصل على موافقة جميع الناس، لذا، لماذا لا تحاول إرضاء نفسك أولًا؟!

دعني أسألك الآتي: لم موافقة هذا الشخص هامّة لديك؟ هل تخاف من تخييب آمالهم؟

بالطبع بهذا السؤال أنا لا أقترح عليك أن تكون متهوّرًا، أو ألّا تحسب حساب تأثير أعمالك في الآخرين، لكن لا تتوقّف عن عمل ما لأنّه مختلفٌ عمّا يتوقّعه الناس.

• العادة الثالثة: أنت تنتظر لتفعلها بالشكل المثالي.

بالطبع هناك شيءٌ جديد لنتعلّمه أو مشكلة جديدة لنحلّها، وهذا ما يسعى إليه كلُّ مبدع، وهو أن يتطوّر ويدرك أمورًا جديدة. إنه من السهل الإصابة بالإحباط والاستسلام، لقد رأيت هذا آلاف المرات.

فهل تدع الإحباطِ يسيطرُ عليك؟ الذي يجعلك ناجحًا هو موقفك تجاه الأمور مهما تعدّدت العقبات، بالتأكيد سوف تجد الوسائل التي تساعدك على تخطّي ذلك.

دعني أخبرك شيئًا... أنت لست وحدَك. وعندما تحتاج إلى المساعدة سوف تجد العديد من الناس ليمدوا لك يد العون.

- العادة الرابعة: أنت تنظر حتّى تشعر أنّك شجاع.

إن الخوف، من بين كلّ المشاعر الإنسانية، يمكن أن يعزلنا تمامًا. فعندما تكون خائفًا تشعر بالوَحدة، والأسوأ أنّنا نخاف أن نخبر الآخرين بذلك.

لكنّي هنا مستعدٌّ للاعتراف؛ أنا أشعر بالخوف كلّما نشرت مقالة. وكلّ مرة أدخل فيها إلى قاعات الدراسة، أخاف من رفض الطلاب للفكرة التي سأقترحها، وأخاف أن أخطئ عندما أغنّي أو أعزف!

تأكّد، في كلّ مرة تعرض فيها أعمالك للعالم، سوف تكون معرّضًا للنقد. كما على العكس تمامًا، يمكن لأعمالك أن تنالَ الإعجاب.

الشجاعة لا تعني التغلّب على الخوف، بل تعني أن تنفذَ تلك الإبداعات والمشاريع رغم وجود الخوف.

سوف تشعر بالخوف في معظم الأحيان، وهذا يعني أنك بحاجة إلى صعود الجبل إلى القمّة والبحث عن تحدّيات جديدة. وبدلًا من القلق

حول إفساد الأمور، استخدم ذلك الغضب العاطفي وفكّر بالمستقبل الذي تريده. افعل شيئًا اليوم لتجعلَ حُلمَك يتحوّل إلى حقيقة غدًا.

لأنّه...
لن يكون هناك وقتٌ مناسب أبدًا.
سوف تتعرّض للانتقاد.
لن تقوم بعمل كلّ شيء بوجهٍ مثاليّ.
لن يختفي الخوف أبدًا.

هذه الأكاذيب كانت عاداتي السيّئة التي قلتها لنفسي كثيرًا، وأنّي لم أبذل قُصارى جُهدي. أنا أعلم ذلك الشعور، عندما تبذلُ كلَّ ما في وسعك دون الوصول إلى جدوى، لقد صدّقت تلك الأكاذيب ودفعتُ ثمنَها.

نستطيع أن نغيّر نظرتَنا إلى الأمور، والبَدء بتنفيذ المشاريع. يمكنك أن تقرأ النصَّ بصوتٍ عالٍ على المنصّة أمام جمهورٍ كبير، ويمكنك أن ترقص على أنغام معزوفتك الخاصّة، يمكنك أن تقيم معرضًا ضخمًا. تستطيع فيه أن ترضي نفسَك وطموحك، وتستطيع التغلّب على الخوف الذي تشعر به، أنت تستطيع!

العلاجُ النفسيُّ والكتابة

ماريا بوبوفا

إنّها مفارقة، حيث «الفنّ يحمل وعدًا بالكمال الداخليّ» لهؤلاء الذين يمارسونه، لكن -أيضًا- العلاقة وثيقة بين الإبداع والأمراض العقلية، مثلُ الفنّانين المعذّبين الذي يختبرون ذلك. وهذا ربّما يزرع فكرة المحافظة على صحّة الفنّان العقلية وأولئك الذين يعملون على تردّد عالٍ من الإبداع.

الفنّانة جوني ميتشل الفائزة ثماني مرّات بجائزة غرامي، واحدة من أكثر الموسيقيين تأثيرًا في القرن الماضي، وكانت -أيضًا- رسّامة مشهورة. تحدّثت عن قيمة العلاج النفسي والحفاظ على الصحّة العقلية في كتابها «جوني ميتشل: بكلماتها الخاصّة»، حيث تضمَّن الكتابُ أحاديثَ واسعة النطاق عن الموسيقى مع الإذاعية والصحافية مالكا ماروم، التي قدمت لنا آراء ميتشل في الإبداع والحرية والجانب المظلم من النجاح، وكانت تلك الأحاديث أحاديث متنوّعة.

عندما سألتْ ماروم ميتشل: لماذا اخترتِ أن تسجلي أغنيتك «ملتوٍ» في ألبومك المحكمة والشرارة عام ١٩٧٤، والأغنية حول التحليل النفسي، أجابت نصف مبتسمة أنّ تجربتَها في العلاج النفسي «منحتها الحقَّ في غنائها». لكنّها عند التفكير في جوانب العلاج النفسي الجدّية، مثل الالتزام برفاهية الفرد، تردّد القول المأثور لتينيسي وليامز: «إذا تخلّصتُ من شياطيني، فسوف أفقد ملائكتي». ثم تخبر ماروم:

كلّ واحد منّا لديه تشوّشاته... فقط عن طريق مواجهة التناقضات والصعوبات في حياته، وتخصيص وقت لمواجهتها عدّة مرات في الأسبوع، تبدو هذه الساعات غير هامّة، لكنّها تصبح هامّة عندما يصبح دماغُك ثقيلًا في منتصف الليل، ولا يوجد أحد بجانبك لتحدّثه...

لقد مررت بكثير من التغيّرات حول العلاج النفسي، إنّها مثل طرد شياطينك، لكن هل تطرد ملائكتك أيضًا؟ أنت تعلم، هذا الشيء المتكامل حول العملية الإبداعية، يحتاج فيه الفنّان إلى قَدرٍ معيّن من الاضطراب والارتباك، ولقد خلقتَ من ذلك. لقد كانت جزءًا من القوى الإبداعية. أعني، حتّى من خلال الاكتئاب الشديد تأتي البصيرة، إذا فكرتَ فيه مليًّا. فالإسهاب في ذلك نوع من المازوشية، ولكنّك تكتسب الفهم.

وترى ميتشل العلاج النفسي كأداة تعريفية لحياتها الداخلية، ولأولويّاتها، وقيمها الخاصّة في تلك المرحلة الزمنية:

هذا ما كان عليه الأمر في الغالب، أسئلة عن نفسي والطريقة التي أنظم بها حياتي، وما هي قيمي الشخصية في ذلك الوقت؟... ما هي القيم غير الموجودة في ذلك الوقت؟ كلّ شيء مؤقّت.

في نهاية المطاف تدافع ميتشل عن فوائد العلاج دفاعًا قاطعًا:

أعتقد أنه أفادني كثيرًا، أعتقد أنّ مواجهة الذات أمرٌ جيّد، سواء واجهتها بنفسِك في عزلتك، أو بوجود شخص آخر.

صدمةُ القذيفة والإبداع

د. لورا ك. كير

في نهاية القرن الماضي، اهتمّت كثير من الدراسات بالصدمة وأثرها النفسي، فقام أوبنهايم عام ١٨٨٩ بإنشاء مصطلح « الصدمة العصبية»، وبعدها درس كثيرون من الأطباء النفسيّين هذه «الاضطرابات العصبية». لقد شكّك فرويد أنّ للصدمة دورًا في نشأة الاضطرابات النفسية، وأثناء الحربَين العالميتَين الأولى والثانية، تمّ دراسة تلك الحالة على الجيش «صراع الخنادق» و«صدمة القذيفة» و«الحرب العصبية»، وبتأثير من جماعات الضغط النسائية ودعاة السلام، اعترفت الولايات المتّحدة بالآثار السلبية للصدمات، بسبب تأثيرها الكبير على المحاربين القدامى في فيتنام، وبسبب مقالة بيرجيس عن « صدمة الاغتصاب»، ممّا أدّى إلى وصف شامل للاضطراب الذي سُمّي أخيرًا اضطراب ما بعد الصدمة.

وفي دراسة عام ٢٠١١ للدكتور روبرت ميلر ودايفيد جونسون(4)، قالا أنّه يوجد رابط بين اضطراب ما بعد الصدمة والإبداع. وقد كشفت الدراسات أنّ اضطراب ما بعد الصدمة يرتبط مع قدرة كبيرة على التخيّل الرمزيّ، وهو أمرٌ ضروريٌّ للفنّانين وللمحاولات العلمية. وقارنت الدراسة بين المحاربين القدامى وأناس آخرين يفتقرون إلى تجربة الحرب. في البداية ظن الدكتور ميلر وجونسون أنّ أبحاثهم سيكون من شأنها أن تُظهر أنّ اضطراب ما بعد الصدمة يفقدُ كفاءة الفرد للتلاعُب بالصور

الرمزية، لكن مع ذلك، عندما طلبَ من المشاركين وصف وتمثيل مشهد خيالي:

«مجموعة المصابين باضطراب ما بعد الصدمة مقارنة بغير المصابين، كانوا أكثر قدرة على وصف الحدود بين الواقع ولعب الأدوار، وأن يندمجوا مع أدوارهم، وتمثيل أدوار شخصيات محدّدة متناسقة بعضها مع بعض، وإنتاج مشاهد معقّدة تفاعلية ضمن قصّة متماسكة. بينما المجموعة «الطبيعية» مثّلوا مشاهد ضعيفة الخيال نمطية وضيّقة، بالرغم من مستواهم التعليميّ العالي وخبرتهم في أداء الأدوار».

ونأخذ بعين الاعتبار أنّ اضطراب ما بعد الصدمة يتمُّ تشخيصُه عندما يرى الشخص ذكريات من الماضي وكوابيس وتخيّلات مزعجة، وكلّها صور رمزية للحدث الفعلي. ونتائج هذه الدراسات تدعم تجربة الاضطراب: لأنّه يزيد من الاحتمال النفسي للإنتاج والتفاعل مع الصور الرمزية. ومع ذلك لماذا يحدث هذا مع تلك الحالة؟ لماذا ينتج العقل مادة رمزية وتخيّلية كردٍّ على التجارب المؤلمة؟ وكيف تزيد التجارب المؤلمة قدرة الشخص على «اللعب» مع الصور الرمزية؟

وصف سيجموند فرويد الصدمة على أنّها حاجز الاستجابة للتحفيز الطبيعي الذي يحمي من المحفزات البيئية الساحقة، ومن المرجّح أنّ الشخص شهد حدثًا ساحقًا، وعندما يتجاوز هذا الحدث القدرة الطبيعية للشخص لمعالجة المحفّزات الواردة (على سبيل المثال: الحرب أو الاعتداء الجنسي)، أو عندما يكون الحدث غير متوقّع ولا يوجد الوقت لإقامة دفاعات بديلة (على سبيل المثال: حادث سيّارة أو الكوارث الطبيعية) أو

حادثة مزمنة تمنع الحماية الذاتية الصحية (على سبيل لمثال: تكرار الإساءة في مرحلة الطفولة أو الإهمال).

عندما نتعرّض للتهديد تتفاعل دفاعات الجسم الغريزية، معتمدة على الظروف والشخص نفسه، يصبح الدماغ مستعدًّا للمعركة والهروب أو تجميد الاستجابة. يزداد التنشيط في منطقة الدماغ الحوفي وجذع الدماغ، جنبًا إلى جنب مع تثبيط النشاط من الفصّ الجبهي، ممّا يقلّل قدرة الفرد على التفكير، وتصبح منظومة الجسم كلّها مهيّأة للردّ السريع للبقاء على قيد الحياة. إن التفكير في الصدمة يؤدّي إلى بطء زمن الاستجابة، والناجي من الصدمة يكون غير قادر على تشكيل سرد متماسك لما حدث.

والتجربة الساحقة -سواءً أكانت على شكل أفكار أو مشاعر أو صور أو أحاسيس الجسد- تُسجّل ولو بشكلٍ لا واعٍ. وهذه الذكريات المؤرّقة للصدمة تفتقر إلى الاندماج مع السيرة الذاتية، والذكريات تتشكّل عندما لا يتعرّض الإنسان للخطر أو الإرباك. وذكريات الصدمة تنفصل عن الإدراك الواعي، التي يمكن أن تعيد إطلاقها المنبّهات في البيئة التي تُذكر بالصدمة الأصلية.

التجارب المؤلمة يمكن أن تطارد الناجي بعد مدّة طويلة من توقّف التهديد، انطلاقاً من ذكريات الماضي والأوهام والكوابيس، وهذه الصور الفضولية النفسية تبحث باستمرار عن الأجزاء التي انشقّت عن الذات.

وتكون النتيجة بالنسبة للناجين من الصدمة زيادة الميل إلى «اللعب» مع التخيّلات الرمزية، ممّا يؤدّي إلى زيادة خفّة الحركة مع الموادّ المتخيّلة، ومن هنا زيادة التعبير الإبداعي.

إنَّ الاعتماد على الآخرين له القدرة على مساعدة الشخص على التماسك في وجه الأحداث المؤلمة، ويمكن أن يكون حاسمًا في التغلّب على أثر الصدمة. كما أن التواصل مع الآخرين والإحساس بالدعم يقلّص الشعور بالتهديد، ويمكن إعادة تأسيس الحدود الصحية. الصدمة بطبيعتها تعزل الفرد من الشعور الشامل بالذات ومن الإحساس بالأمان في المجتمع، وهي ردّة فعل مشتركة لضمان الحدود. إن العلاج من الأزمة يتضمّن جوانب استعادة الذات التي فقدت، فضلًا عن كسب العلاقات مع الآخرين، وقد يكون التخيّل الرمزي جسرًا لكليهما.

التخيّل الرمزي ضروريٌّ بشكل خاصّ لاستعادة القدرة على التعبير عن المشاعر التي يتمّ تجنّبها بعد التعرّض للصدمة؛ لأنّ تلك المشاعر يتمّ تجنّبُها نظرًا لقدرتها على تفعيل ما بعد الصدمة. وجود مجموعة دعم عاطفية هامٌّ للوعي الذاتي و للعلاقات مع الآخرين، وبدلًا من أن يتأثر الإحساس بالذات بأفكار ذاتية المرجع، يتأثر بما سمّاه الطبيب النفسي جوناثان تورنر « الشعور بالذات»، وهي عملية مستمرة تربط الأفكار بالمشاعر، ومن ثَمّ، يتمّ وصف الخبرات والعلاقات بإثارة الاشمئزاز أو جعلها أكثر جاذبية. وبربط المشاعر مع الأفكار، الشعور الذاتي يُكتسب عن طريق الذوق والجاذبية والراحة والقيم وما شابه ذلك، والانفصال العاطفي عن التجارب يسهم في الشعور بعدم المعنى وتدني احترام الذات. وهذا أمر شائع للأشخاص الذين يعانون من اضطراب ما بعد الصدمة،

ودون الشعور بالإحساس بالذات، فمن الصعب تأسيس شعور بالإحساس بالآخرين.

على الرغم من أنّ العودة إلى التواصل الاجتماعي أساس الشفاء من الاضطراب، يمكن للتجارب المؤلمة أن تجعل الشخص يرفض الاتصال الاجتماعي. وهذا موقف دفاعي يعكس ردود فعل دفاعية عند الناجي من الصدمة تجاه الانقسام في محتويات النفس، وهذا الموقف يجب احترامُه. كما ذكرنا، إنَّ تجارب الصدمات تكون عندما يهدّد الشخص بالسحق، وتجاهل ذكريات الصدمة هي إستراتيجية صحّية إلى أن يحسَّ الشخص بأنّه أصبح آمنًا بما فيه الكفاية لإدراك المسبّبات التي فصلته عن نفسه والآخرين. مكتبة

قد يكون التخيّل الرمزيّ الماديّ فرصة لـ«اللعب» مع الأجزاء التي انشقّت عن الذات، ويمكن رؤية الفنّ الناتج بعد التجارب المؤلمة بأنّه محاولة للحوار مع مناطق معزولة من الذات، وكذلك للتواصل مع الآخرين بتلك الطريقة. انطلاقًا من الخيال يقترب الناجي من المناطق المعزولة في نفسه نتيجة «اللعب»، بما كان سابقًا يهدّد حياة الشخص دون المخاطرة بأن يصبح عاجزًا مرة أخرى نتيجة التخيل الرمزي، ويتم الكشف عن العواطف دون تهديد، ونبرة الشعور بالذات تعاود الظهور.

لماذا نقعُ في الحُبّ؟

ماريا بوبوفا

«إن علاقة الإنسان الكريمة -التي هي علاقة بين شخصين لديهما الحق في استخدام كلمة: حب- هي عملية حساسة وعنيفة، وغالبًا مرعبة للشخصين المتورطين كليهما، وعملية لصقل الحقائق التي يخبرانها بعضهما البعض».

هذا ما كتبته أدريان ريتش في « تأمّلات في كيفية تهذيب الحبّ لحقائقنا». لكن من ضمن الثنائيات التي تعطي الحبّ الجاذبية والغضب، الرغبة وخيبة الأمل، الاشتياق والروتين، وأيضًا حقيقة طريقنا لهذا الصقل المتبادل يجب أن يمرَّ عبر الخيال: نحن نقع في الحبّ ليس فقط مع الشخص الآخر، لكن مع الخيال للكيفية التي يملأ بها هذا الشخص ما هو مفقود في داخلنا.

لقد عالج هذه المسألة المحلّل النفسي والكاتب آدم فيليبس في «المفقودون: مديح حياة لم تُعشْ» وقد كتب:

«كلُّ قصص الحبّ هي قصصُ إحباطٍ... أن تقعَ في الحبّ يعني أن تتذكّرَ الإحباطَ الذي لم تكن تعلم بوجوده (واحد من الإحباطات التكوينية، ومحاولات علاجها بشكل ذاتي). أنت تريد شخصًا ما، وتشعر أنَّك محرومٌ من شخص ما، وبعدها يبدو أنّه يصبح حقيقة، وما يتجدّد في تلك التجربة هو شدة الإحباط، وشدة الرضا، كما لو أنه بصورة غريبة

كنتَ تنتظر أحدًا ما، لكنّك لم تعرف مَن هو لحين وصوله. سواء أكنتَ واعيًا أم لا أنّ هناك شيئًا ناقصًا في حياتك، وسوف تكون عندما تقابل الإنسان الذي تريده».

وما يضيفهُ التحليل النفسي إلى قصّة الحبّ هذه، أنّ هذا الشخص الذي وقعت في حبّه هو بالفعل فارس أحلامك، وكنت تحلم بلقائه قبل أن تلتقيَ به، وليس من العدم -لا شيء يأتي من العدم- لكن من تجربة سابقة متمنّاة وحقيقية. وسوف تتعرّف عليه بشيء من اليقين لأنّك بالفعل -بمعنى ما- تعرفه، ولأنّك كنت تتوقّع قدومه، وتشعر كما لو أنّك عرفته منذ زمن. ولكن بالرغم من ذلك، في الوقت نفسه تحسُّ أنّه غريب عنك، وأنه جسدٌ غريبٌ مألوف.

هذه الازدواجية للمألوف والغريب هي انعكاس للعلاقة الأسموزية بين الحضور والغياب، التي تعني أنّ كلّ عاشق متيّم يعرف عن كثبٍ التوازي بين شدّة الشوق لحضور محبوبنا والمعاناة في غيابه، وفي هذا الموضوع يكتب فيليب:

«مهما كانت لديك الرغبة والأمل والتوق إلى لقاء الشخص الذي تحلم به، إلا أنّه عندما تلتقي به سوف تبدأ بالاشتياق له. ويبدو أنّ وجوده شيء ضروريٌّ للإحساس بفقده (أو لجعل غياب الشيء محسوساً)، نوع من الاشتياق ربّما سبق وصوله، لكن عليك أن تلقاه من أجل أن تشعر بالقوة الكامنة من شعورك بالإحباط في غيابه».

الوقوع في الحبّ وإيجاد العشق هي محاولات لتخيّل موقع، وتحديد ما الذي تشعر بالإحباط بشأنه ومنه.

القراءة والذكاء العاطفي

أثبتت دراسة جديدة نشرت في مجلة العلوم، أن قراءة الأعمال الأدبية العظيمة تزيد من المهارات الاجتماعية والعاطفية.

أعد البحث إيمانويل كاستانو وديفيد كومر كيد (الباحثان في القسم النفسي في المدرسة الجديدة للبحوث الاجتماعية)، وقد خلصت الدراسة إلى نتيجة أنّ قرّاء الرواية أحرزوا نتائج أفضل في اختبارات قياس التعاطف والإدراك الاجتماعي والذكاء العاطفي.

وفي بعض الحالات استغرق القارئ بضع دقائق في قراءة الروايات حتّى تتحسّن نتيجته في الاختبار.

لقد علّق ألبرت ويندلاند بروفيسور اللغة الإنجليزية في وستون هال، على العلاقة بين الأدب والذكاء العاطفي: «القراءة بشكل حسّاس وعميق لحياة الناس، هذا النوع من القراءة، يتيح لك عيش حياة شخص آخر. وتلك الحياة قد تكون معقّدة وصعبة، وهذه التجربة هي ما تجعل القارئ يفهم معاناة الآخرين ويتعاطف معهم».

إذن، كيف تعمل القراءة والذكاء العاطفي؟:

في القراءة أنت ترى صورًا في دماغك حتّى لو لم تكن تقصد ذلك.

قراءة الكتب متعة، وعندما نقرأ نقوم آليًّا بتخيّل الصور في عقلنا، ممّا يخلق عالمًا افتراضيًّا. فالقراءة عن تجربة ما، هو نفسه كأنّك تعيشها تقريبًا، فالدماغ لا يفصل بين قراءة التجربة وبين معايشتها، فبكلتا التجربتين يتمُّ تحفيز المناطق العصبية نفسها في الدماغ. الروايات قادرة على الدخول في أفكارنا ومشاعرنا.

الوعي الذاتي هو ما تعزّزه القراءة ويعدُّ العنصر الحاسم في الذكاء العاطفي، إذ لا يمكنك العمل على حلّ مشكلة لا تفهمها، فالقراءة تقدّم لك تجارب الناس لتستفيد منها. وهذه الخطوة هامّة لزيادة إحساسك بما تفعل ولا تفعل، بدلًا من خلق الأعذار لسلوكك. فعندما تقرأ عن تجارب الآخرين تصبح أكثر تصميمًا على معرفة نفسك وتغييرها.

بنية القصّة تشجّع عقولنا على التفكير بتسلسُل وتوسِّعُ اهتمامَنا:

القصص لديها وسط وبداية ونهاية وهذا شيء جيّد لدماغنا، إذ يشجّعه على التفكير بتسلسل وربط السبب بالنتيجة. وكلّما قرأت، يصبح الدماغ قادرًا على تبنّي هذا النمط من التفكير.

وهذا يساعدنا على إدراك الفجوة بين النيّة والتأثير: إذ يميل معظم الأشخاص إلى التقليل من شأن تأثير أقوالهم وأفعالهم في الآخرين، وهذا يدلُّ على نقص الذكاء العاطفي، وهذا التجاهل يزيدُ الفجوة بين ما نريد قوله وما يسمعُه الآخرون في الواقع.

مع الوقت يصبح الدخول إلى عالم القراءة زر الإيقاف المؤقّت الذي يفصلنا عن العالم، وهذا الانفصال دليل على الذكاء العاطفيّ؛ لأنّه يساعدك على إبقاء التوتُّر تحت السيطرة وعيش اللحظة، من ثَمَّ ينعكس على كيفية الاستجابة للمواقف. فبدلًا من ردّ فعل غير محسوب، خوفًا من فقدان السيطرة، القراءة تساعدك على التوقّف والاستماع للآخرين، وللذات، في الوقت نفسه. ويكفي أن تُشعر الآخر أنّك تفهمُه وليس بالضرورة أن تتّفقَ معه، فقط أن تعطيَ الآخر الفرصة للتعبير عن أفكاره، وهذا ما يعزّزه الفضول الناتج عن التعاطف، فكلّما زاد فضولك، زاد تعاطفُك مع الناس من حولك.

التعاطف مع الآخر لا يعني تجاهل المشاعر الشخصية، لذلك عليك أن تفهم نيّاتك ونيّات الآخرين. القراءة تزيد من الوعي الاجتماعي، والقدرة على قراءة الآخرين وفهم معاناتهم، ومع الوقت تصبح الشخصيات سهلة الفهم ولا تعود لغزًا، وتستطيع فهم دوافعهم المخفية وراء السطح.

القراءة تزيد من ذكائك الاجتماعي، وتزيد من مقدرتك على ترجمة الأقوال إلى أفعال:

الذكاء العاطفيُّ يسمح لك أن تفصلَ بين الأفكار والحقائق لتتجنّب دائرة السلبية باتجاه الإيجابية، وتعطيك نظرة جديدة للأمور. والذكاء العاطفيّ يعني المرونة والتكيّف مع الظروف الجديدة، وعدم الخوف من التغيير. كما أن الذكاء العاطفي مثل القراءة بحاجة إلى وقت ومثابرة والتزام وإيمان حقيقيّ بقيمته. مع الوقت والتدريب تكتشف أنّ الجهدَ الذي بذلته يستحقُّ النتيجة التي حصلت عليها.

ليس القرّاء جميعهم قرّاءً بالفطرة، فبعضُ القرّاء بحاجة إلى تدريب على القراءة، وهذا التدريب بحسب بحث من جامعة كارنيجي ميلون يأتي نتيجة ستة أشهر من القراءة اليومية، ممّا يعطي أهمّية كبيرة لتبنّي عادات القراءة الصحّية.

القراءة تساعدك على زيادة مفرداتك اللّغوية للتعبير، فمعظمُ الناس يعبّرون عن التعب بالتعب، وعن الأمور السيّئة بالسيّئة. أما كقارئ، فسيكون لديك كلماتك الخاصّة للتعبير عن الأحاسيس، فكلُّ الناس يشعرون بالعواطف نفسها، لكنّ قليلين من الناس يعرفون ماهية هذه العواطف وكيفية التعبير عنها. والعواطف غير المُعرّفة غالبًا ما يساءُ فهمُها، الأمر الذي يؤدّي إلى خيارات غير عقلانية ونتائج عكسية، وكلّما كان الإنسان بارعًا في وصف ما يشعر به وما يسبّبه، يسهل حلُّه.

عليك أن تتعلّم الكيفية التي تحاول انطلاقًا منها ضبط النفس، تأخير الإشباع وتجنّب الأفعال المتهوّرة. وأن تقول لنفسك «لا» ثمّ للآخرين، وهي كلمة قوية نخشى ممارستها. لقد أثبت دراسة لجامعة كاليفورنيا أنّه كلّما زادت صعوبة قولك لكلمة لا، على الأرجح سوف يزيد الإجهاد والإرهاق، وربّما يؤدّي إلى الاكتئاب. انطلاقًا من القراءة تتعاطف مع شخصيّات واقعها أكثر تعقيدًا وصعوبة منك، ممّا يتيح لك الفرصة بأن تتسامح وتتساهل مع نفسك وتفهم خياراتك، ومع الوقت من المفترض أن تتعلّم أن تحتفظ بأخطائك على مسافة آمنة تكفي للإشارة، وإيجاد الوعي الذاتي للتفرقة بين الخطّ الرفيع بين العيش في الماضي والتذكّر، فالعيش في الماضي يجعلك قلقًا، بينما نسيان تلك الأخطاء يجعلك عرضةً لتكرارها. ويكمن مفتاح التوازن في تحويل الفشل إلى خطوات نحو التحسُّن، وهذا يجعلك

ميّالًا إلى الوقوف بعد كلّ مرة تسقط فيها، هذا تمامًا يشبه ترتيب مكتبتك، فهل فكّرت يومًا بأنّ تنظيمَك لتلك المكتبة يعني ترتيب خيالك وتنظيم تجاربك؟

القراءة تزيد من تجربة العقل وتُسهم في انفتاحه، وهذا يشكل طبقة سميكة بين احترام الذات وتصديق الإهانة، فحينها تزداد الثقة بالنفس، ويصبح من الصعب أن تشعر بالإهانة من آراء الآخرين.

لأنّ القراءة تتيحُ لك التعرّف على عالم غير مثالي، فالإنسانُ بطبيعته غير معصوم من الخطأ، فلا تكون المثالية هدفَ القارئ، بل التعلّم من تجاربه، وبدلًا من أن ينتهيَ بك المطافُ إلى لوم ذاتِك على الفشل، تكون متحمّسًا لما يمكن أن تنجزَه في المستقبل.

الكتب الورقية تساعدُك على النوم بشكلٍ أفضلَ؛ لأنّها تساعد دماغك على عدم التركيز على المواضيع التي توترك قبل النوم، وهذا أمرٌ حاسمٌ في الذكاء العاطفي، فعندما تنام، فعقلك يعيد شحن ذاته، ويغربل معلومات اليوم الماضي، يحتفظ بها أو يتخلّص منها (الأمر الذي يسبّب الأحلام)، وحينها تستيقظ بعقل نظيف وفي حالة تأهّب. الذكاء العاطفي يسبّب ضبط النفس والانتباه، وقلّة النوم تسبّب عطبًا في الذاكرة لذلك النوم هو أولوية قصوى.

كلّما فكّرنا في الأفكار السلبية أعطيناها القوة، ومعظم أفكارنا السلبية هي مجرّد أفكار وليست حقائق. عندما تشعر أنّ شيئًا ما لا يحدث أو يتأخّر، يكون الدماغ في حالة ميل طبيعي لإدراك التهديدات (تضخيم،

تردّد، أو شدّة حدث). القراءة هي تلك المتعة التي تتيح لعقلك العيش في عالم افتراضي حقيقي، وتساعدك على الضغط على زر توقيف الأفكار السلبية والأوهام... هل أدركت الآن أهمّية إكمال الرواية التي تقرؤها حالياً، وأهمّية ذلك لدماغك ولنموّ ذكائك العاطفي؟ مكتبة

القُوى التي تحتاجُها للسعادة

د. جايسون بورز

طريقتان مضمونتان عليك اتّباعهما من أجل تعزيز سعادتك:

وجدت دراسة جديدة طريقة ناجحة للسيطرة على السعادة... في الحقيقة طريقتان.

من بين أربع وعشرين نقطة لقوة الشخصية(5) الذي يمتلكُه كلّ شخص منّا بدرجاتٍ متفاوتة، صفتان فقط تصمدان أمام التنبّؤ بالسعادة، وَفقًا لدراسة قام بها عالم النفس سكوت باري كوفمان.

الصفة الأولى: الامتنان. فالناسُ الذين يشكرون ويشعرون بالامتنان في حياتهم، ويقدّرون الأشياء الصغيرة سعداء، وأكثر قابلية لخوض تحدّيات الحياة، وأيضًا يتمتّعون بصحّة جسدية جيّدة وعلاقات اجتماعية أفضل، كما قال شيشرون: «العرفان ليس فقط أعظمَ الفضائل، ولكن والد كلّ الآخرين».

أمّا الصفة الثانية، فهي التي سوف تفاجئك، فقد وجدت الدراسة أنّ: حبَّ التعلّم، هي الصفة الثانية التي تتنبّأ بسعادتك. إن الأشخاص الذين يمتلكون تلك القوة يشعرون بالحماسة لتعلّم مهارة جديدة أو لمعرفة جديدة، وفعل التعلّم هو المكافأة الذاتية الخاصّة بهم.

منافع هذه القوة تمتدُّ لبعد سنوات المدرسة. التعليم يؤثّر في سعادتنا في جميع مراحل حياتنا، فهو يحافظ على العقل والذاكرة بحالة نشطة، ويكشف لنا أفكارًا جديدة، ويجعلنا التعلّم نشعر بمزيد من الثقة، ويساعدنا على عيش حياة مليئة وغنية. وكلّ هذا يتعلّق بالوصول إلى حالة «التدفّق الفكري»، حيث نندمج وننسى الإحساس بالوقت، ونفقد الإحساس بالنفس. والوصول إلى تلك المرحلة يتطلّب منّا أن نشارك بنشاط لأجل هذا الهدف.

من بين كلّ النشاطات التي نفعلها يوميًّا، تعلّمُ شيء جديد هو من أفضل الأشياء التي تساعدُك للوصول إلى مرحلة التدفّق الفكري، وتشعرك بأفضل حالاتك.

- الدماغ يتوقُ إلى التجديد:

اكتشاف مهارات جديدة وإتقان هُوايات جديدة، يقدّم للدماغ شيئًا يتوقُ إليه، ألا وهو التجديد. تكوين الدماغ متشابك من أجل البحث عن المجهول، ولا شكَّ أنّ حبَّ التطوّر هو ما أنقذنا من الانقراض عدة مرّات. العالم وينفريد غالاغار مؤلّف كتاب: «فهم حاجتِنا إلى التجديد والتغيير» يرى أنّ شهيّتَنا إلى التجديد هي مهارة مثالية لبقاء الإنسان، ويضيف: «تضمن الطبيعة أنّ جميع المخلوقات الحيّة تتجاوب مع التجديد والتغيير».

ووجد الباحثون في كلّية لندن الجامعية، أنّ أداء الناس في اختبارات الذاكرة كان أفضل عندما مُزجت معلومات جديدة مع معلومات مألوفة، وتلك الدراسة تؤكّد أنّ تعريض الدماغ إلى معلومات جديدة يحسّن الذاكرة ويساعدك على دراسة أكثر فاعلية.

• لصحّة دماغ أفضل:

أعطِ دماغَك ما يحتاجُه، سواء كان تغيّرًا، أو تعلّم مهارات جديدة، أو إعادة اكتشاف نفسك. هناك فرص كثيرة للتعلّم مدى الحياة، وعدد لا يُحصى من الدورات على الإنترنت وخارجه.

يستطيع كبار السنّ، على وجه التحديد، مواصلة تعليمهم، وقد أظهرت الأبحاث أنّ التحفيز الفكريّ مع التقدّم في العمر يمكن أن يخفض من استخدامنا للدواء، ويعزّز من الشعور بالسعادة.

في الفيلم الوثائقي «كبار السنّ يتعلّمون استخدام الإنترنت»، حيث يعلم شباب في مقتبل العمر كبار السنّ استخدام الإنترنت. تقول كريستين ٨٢ عامًا عن استخدامها للإنترنت أول مرة: «الكثير من الأمور تحدث هنا، إنّها مثيرة حقًّا».

وقالت امرأة أخرى: «الكثير من الأمور التي لم أحلم بها تحصل على الإنترنت»، هذا الفيلم وغيره من الأفلام والقصص لكبار السنّ تثبت أنّ العمر ليس عائقًا.

• يمكن لدماغ البالغ أن ينموَ ويتطوّر:

تطوّرات جديدة في علم الأعصاب أكّدت أنّ تعلّمَ شيء جديد يستطيع أن ينميَ دماغَك، ممّا يضع حدًّا لكلّ الاعتقادات التقليدية بأنّ دماغ البالغين لا يمكن أن ينموَ بالتجارب الجديدة. فمثلًا قوة التفكير النقدي، أكّدت قدرتها على تعزيز المادة البيضاء والرمادية في الدماغ، وهذا شيء يجب أن تعرفَه، فدماغُك يشكّل وصلات جديدة في كلّ مرة تتعلّم فيها شيئًا جديدًا.

أبحاث كوفمن -أيضًا- تدعم المفاهيم الأساسية لعلم النفس الإيجابي: فممارستك لقواك الشخصية هي الطريق من أجل سعادتك. وكما يعود الأطفال إلى المدارس هذه الأيام، علينا أن نعود إلى التعلّم من جديد، سواءً بالنظر إلى لوحة أو حضور مسرحية، أو حضور ورشات ودورات تدريبية، مجرد اختيار شيء جديد تريد أن تعرف عنه أو تتقنه. لا تدع الأطفال يستحوذون على كلّ المتعة.

بالطبع تستطيع أن تستخدم الإنترنت وتحصل على تعليم متنوّع من منزلك، وإذا ما شعرت بالحاجة للابتعاد عن الشاشة الزرقاء، فافتح كتابًا.

د. جايسون بورز: ماجستير في تطبيق علم النفس الإيجابي من جامعة ولاية بنسلفانيا.

اقتباساتٌ عنِ الكتابة من كُتّابٍ مشهورين

لعلّنا عندما نبحث في الاقتباسات نحاول اختزال المعرفة التي يقدّمها لنا الكُتّاب المشهورون، ونحاول دائمًا الاحتفاظَ بقائمة من تلك الاقتباسات لتعبّر عن آرائهم عن الكتابة والرفض والإلهام والطموح والقراءة. لكنّنا ككُتّاب لا نختزلهم أبدًا، فهؤلاء هم الملهمون. والكثيرون يرجعون إلى تلك الاقتباسات ليجدوا الإلهام ويعودوا إلى الكتابة بروح معنوية أقوى، لأنّ كاتبًا ما قد أعطاهم فكرة أو تحفيزًا أو نقطةً للبدء.

القراءة هي أعظمُ متعة للكاتب؛ لأنّ الكتابة تسمح لك بقراءة الشعر والروايات والاقتطاع منها ودراستها، لأنّك فقط تقوم بعملك.

ولقد جمعنا لكم بعض الاقتباسات من كُتّابٍ مشهورين عن الكتابة:

«أنا أخلق تعاطفًا مع شخصيّاتي، ثم أطلق الوحوش».

ستيفن كينغ

«يعدُّ معظم الكتّاب أنّ الحقيقة التي بحوزتهم هي الأكثر قيمة، لذلك يقتصدون في استخدامها».

مارك توين

«إذا كان باستطاعتك أن تخبر القصص وتخلق الشخصيّات وتبتكر الأحداث بشفافية وصدق، فليس المهمّ حينها كيف تكتب».

سومرست موم

«أن تكتب أشياءَ سيّئةً هو أمرٌ مقبول، طالما تقوم بتعديله بطريقة ذكية».

سي. جي. تشيري

«لقد استغرقتُ خمسين عامًا لأكتشف أنه ليس لدي موهبة في الكتابة، ولكن لم أستطع التخلّي عنها؛ لأنني في ذلك الوقت كنت مشهورًا جدًّا».

روبرت بنشلي

«أي كاتب يستمر في الكتابة ليس فاشلًا، ربّما ليس كاتبًا عظيمًا».

«ليست القضية في أن تكون القصة طويلة، بل أن تأخذ وقتًا طويلًا لتصبح أقصر».

هنري ديفيد ثورو

«أولًا: اكتشف ماذا يريدُ بطلُك، ثم اتبعه».

راي برادبري

«الشعر يخلق الأسطورة، النثر يرسم صورة له».

جان بول سارتر

«الناس يعتقدون أنّ هناك شيئًا سحريًّا في الكتابة، كأن ترتفع بشكل سحري في منتصف الليل، وتنزل في الصباح معك قصّة. لكنّ الوضع يختلف تمامًا، فأنت تجلس وراء الآلة الكاتبة وتبدأ بالكتابة... هذا كلّ ما في الأمر».

هارلان اليسون

«الناس لا يستحقّون الكتابة الجيّدة، فهم سعداء جدًّا بالكتب السيّئة».

رالف والدو إمرسون

«لقد أمضيت الكثير من السنين دون أن أنهي شيئًا؛ لأنه بالطبع عندما تنهي شيئًا ما سوف يحاكمونك».

إيريكا جونغ

«لا تفكّر أبدًا بما يريد الناس سماعه منك، بل فكّر بما تريد قولَه، إنه الشيء الوحيد الذي سوف تقدّمه».

باربرا كينغسولفر

«كتابة الرواية مثل قيادة السيّارة في الليل، تستطيع الرؤية بفعل الضوء، لكنّك تنهي الرحلة كلّها بهذه الطريقة».

إي. إل. دوكتورو

«أنهِ عملَك واغتنم الفرص، قد يكون سيّئًا لكنّ هذه هي الطريقة الوحيدة التي تمكّنك من أن تفعل شيئًا جيدًا حقًّا».

ويليام فوكنر

«أنا غاضب من كتاباتي الخاصّة، أنا مثل عازف كمان أذني الموسيقية سليمة، لكنّ أصابعي ترفض إعادة إنتاج المعزوفة التي أسمعها بداخلي».

غوستاف فلوبير

«ليس هناك أموالٌ في الشعر، لكن في الوقت نفسه ليس هناك شعر في الأموال أيضًا».

روبرت غريفز

«القصّة غيرُ المقروءة ليست قصّة، إنّها إشاراتٌ صغيرةٌ على الشجر، القارئ يقرؤها ويجعلها حيّة، والشيء الحيّ قصّة».

أورسولا لي جوين

«الأدب كلّه، أو معظمُه عن الجنس».

أنتوني بيرجس

«أنت تتعلّم بكتابة القصص القصيرة، لذلك استمرّ في كتابتها. الربح في الروايات، لكن كتابة القصص القصيرة تجعل كتابتك أوضح وأدقّ».

لاري نيفن

«لا أستطيع كتابة خمس كلماتٍ دون تغيّر سبع».

دوروثي باركر

«الكتابة ليست بالضرورة شيء تخجل منه، لكن أكتب في السر واغسل يدك بعد أن تنتهي».

روبرت أ. هيينلين

«القصيدة يمكن أن تنجوَ من كلّ شيء إلا الخطأ المطبعيّ».

أوسكار وايلد

«كلّ الكلمات التي أستخدمُها في قصصي يمكنُ العثورُ عليها في القاموس، إنّها مجردُ مسألة ترتيبُها في الجمل الصحيحة».

سومرست موم

«أن تنهيَ الكتاب يشبه أخذَ طفلٍ إلى الحديقة الخلفية وإطلاق النار عليه».

ترومان كابوت

الحزنُ والفنّ: حبٌّ الباقين على قيد الحياة

بريسيلا لونغ

«جمالُك فاتنٌ، ولكنّه جامدٌ، فوتوغرافي». هكذا تبدأ قصيدتي « الأخت الشبح» التي تناولت رحيل أختي سوزان. ماذا يفعل الفنّ - في هذه الحالة، الرثاء- للثكالى، والناجين؟ بعد بضعة أسطر تستمرُّ القصيدة...

«موتك، هدية من الأحجار لنا.
لا لوم.
الانتحار مضطرب
مُشبع باليأس...».

الرثاء يُبقي ذكرى سوزان في العالم. هي أكثرُ من إحصاء أو قصّة على صفحات الجرائد. هي لم تختفِ دون أثر. قصيدتي لسوزان وغيرها من القصائد تشرح كيف ماتت؟ اختفت في الغابة وعلى الأرجح انتحرت (ليس بسرّ معيب). الفنّانة والمبدعة والمضحكة والجميلة قد ماتت، ولكنّ القصائد تحيي ذكراها، ومن كانت؟ وما قصّتها؟ وقصّة حبّها وحياتها ومرضها العقلي وكيف ماتت؟

«إنّه الفنّان الذي يجعل المجتمع يحلم»، تقول الفنانة السويسرية ميريتا وفينايم. ولكنّ الجميع هم الذين يحزنون: حيث يأتي الحزن عندما يقترب

الإنسان أشدّ القرب من تجربة إنسانية عالمية: أينما يكن الحبُّ، يكن هناك خسارة، وحزن. الحزن، كما يقول الطبيب روبرت بيريزين، في مقالة في علم النفس.

الفنّ يحفظ المحبّين، يُذكرهم ويجعلهم مرئيّين. والفنّ يَرثي، يقرّب ويضع العذابَ والحزن أمام العالم ليتردّد صداه مع صدى جوهر ظروفنا البشرية. قصص الجرائد ترعبُنا لأنَّها تروي قصصًا شخصيّة وخاصّة لأشخاص آخرين (عدا تلك القصص التي حدثت معك حقًّا) ولكنّ الفنّ يعزّي، ويعبّر عن شيء فردي وعالمي في الوقت نفسه. الفنّ الجيّد، الفنّ العظيم، لن يعيد الموتى، ولكنّه يحمينا من الصمت والنسيان.

أرشيلي غوركي، الرسّام الأميركيّ العظيم، أرمينيّ الأصل الذي ولد في أرمينية التركية، شهد مع أخواته وأمّه التطهير العنصري والاضطهاد الذي حصل عام ١٩١٥ و١٩١٨. الصدمة التي أصابته في أواخر سنوات المراهقة شملت الحصار والدمار للمدينة الأرمينية التركية «فان»، ومسيرة الموت إلى أرمينية الروسية، وسنوات كان «الجوع بها هو طابع حياتهم». في سنة المجاعة ١٩١٩ هوت والدته بين يديه جثّة هامدة من الجوع. في عام ١٩٢٠، وصل غوركي بصحبته شقيقته إلى الولايات المتحدة «كرجل بالغ» وَفقًا لما كتب عنه هوريرا: «لقد قَدس غوركي ذكرى والدته. وفي العشرينيات والثلاثينيات من القرن العشرين كان يخلد ذكراها في رسومات كانت تبدو فيها شبيهة بالأمّ المقدّسة». قام غوركي بكثير من الرسومات والدراسات، وعلى الأقلّ كان هناك لوحتان له عنوانهما «الفنّان ووالدته». يُعتقد أنّ الأعمال التي قام بها غوركي، والتي خيّمت عليها

ذكرى والدته سمحت له بقضاء وقت بطيء مع ذكرى والدته، وقت من الحزن البطيء مناقضًا لفكرة التخطّي السريع والمُضيّ قُدُمًا.

ولكن ماذا تقدّم لنا هذه اللوحات، كمشاهدين؟ لأنّها فنّ وليست مقالة في جريدة، تسمح لنا هاتانِ اللوحتان بالاتصال بشيء رقيق وأساسي يتجاوز الفضاء والوقت. كما يقول غوركي «كثير من التجارب والمشاعر صالحة لكلّ زمان». التأمّل بالفنّ، يطلق نيران أدمغتنا، وبذلك ندرك شيئًا من أنفسنا في الآخرين، لعلّه يجعلنا ندرك، عبر الزمان والوقت، أنّنا لسنا وحدنا.

الفنّ نقيض الصمت... الفنّ يرفض نسيان من فقدناهم. يدرك الفنّ حزن الناجين فيحمله ويعبّر عنه.

«التعابير الفنّية» كما كَتب المعالج بالفنّ شون ماكنيف، في كتابه «الفنّ يشفي»: «لها قدرة نادرة وخالدة في الوصول إلى كلِّ فردٍ في وقت الأزمات الشخصية والمحن الجماعية». ويكتب ماكنيف -أيضًا: «العملية الجوهرية في العلاج انطلاقا من الفن، تتضمّن حصاد الروح المبدعة وإطلاقها. إذا استطعنا تحرير العملية الإبداعية في حياتنا، فستقوم دومًا بإيجاد طريقها لكلّ ما يحتاج إلى انتباه أو تغيير».

عملية صنع الفنّ تفتح الباب أمام قضاء الوقت، العمر كلّه إذا لزم الأمر، في التذكّر والحزن على مَن فقدناهم.

فَقَدَتِ الطبيبة الأميركية كلير بارنيت عام ٢٠٠٠ اثنين من أطفالها أثناء تحطّم طائرة، بعد عامين من ذلك بدأت بصنع الموزاييك على شكل ممرّ

حجريّ في حديقتها كطريقة لإحياء ذكرى ميلاد طفلتَيها. في كلّ ذكرى ميلاد، يحضر الأصدقاء لشرب النبيذ وصنع الموزاييك لإحياء الذكرى. تتضمّن العملية تكسير الزجاج باستخدام أداة (نعم، هذا يعني أنّ الفقدان ممزق)، وفي الخطوة اللاحقة يعاد تركيب الزجاج المكسور كقطع على ورقة لاصقة (نعم، يمكنك أن تعيدَ حطامَ نفسِك، ولكن كما تصوغها الكاتبة أليس واكر في عنوان أحد كتبها: « الطريق إلى الأمام مع قلب محطّم»).

قامت بارنيت لاحقًا بافتتاح استديو سياتل موزاييك أرت، حيث يقضي الحزانى الوقت بصنع الموزاييك. « هناك بعض أماكن آمنة يستطيع أن يكون فيها الإنسان حزينًا. ما نفعله هنا هو مساعدة الناس على القيام بما قمتُ به أنا. تأسيس حديقة أو ممرّ حجري» تقول بارنيت.

رحلتْ أختي سوزان منذ وقت طويل. نحن أحبّاؤها سنحزن لخسارتها حتّى موتنا، كلّ منّا على طريقته. كما كتبت في رثائها:

«وفاتها في الأربعين كانت منذ ثلاثين عامًا

مع ذلك، هي تحبّ قصائدي

ومع ذلك، ستمشي سور الصين

ليس لدى الميت شيء جديد ليقوله».

ليس لدى الميت شيء جديد ليقوله، ولكنّنا نحن الأحياء لدينا شيء جديد لنقوله، رثاء آخر لكتابته، لصق قطعة موزاييك أخرى، لوحة أخرى لرسمها. سنبقى مع حزننا طالما هو باقٍ معنا. صنع الفنّ هو تحدٍّ، هو عملية ومتعة وطريقة للعيش في مجتمع، طريقة لإيصال شيء ما، وهو -أيضًا- طريقة لإبقائنا أحياء.

التفكير الشعري والإبداع والتعبير

سوميت غروفر

التفكير الشعري أكثر من مجرّد وضع الكلمات بطريقة جدّية لوصف حالة الشخص العقلية والعاطفية، إنّه فنّ نسج الكلمات بالمخيلة والمشاعر والشغف والأحلام والآمال، وطاقة لا يمكن احتواؤها تنادي الناس لها، كما يفعل الممثّل في مرحلة القراءة حيث يقرأ أسطره عاليًا، ويطلب من رفاقه أن ينضمّوا إليه ويعيدوا تمثيل لقطة ما.

هذا التعبير الشعري يلتقط وينتشر بين قلوب الآلاف من الناس، وسوف أعرض عليكم في هذا المقال العقل الشعري .

العقل الشعري يتكوّن من ثلاثة عناصر: الأفكار، الإبداع، والتعبير. يتميّز التفكير الشعري بحساسية عميقة للبيئة المحيطة، وصوت من الفلسفة التي يمتلكُها الفرد، التي بدورها تحرّك القلب والتساؤل حول الأشياء. عقل الشاعر لا يمكن أن يقتنع بهذه الدنيوية أو بالانجراف وراء الوضع الراهن، فهو عطش للبحث عن حالة الإنسان، والنظر في عمق الشخصيات.

ولذلك، التفكير الشعري هو الذي يدفع عقل الشاعر. وبينما الناس يتنقلون بغير اكتراث في المحيط الذي اعتادوا عليه، تنادي الروائح المختلفة

والتعبيرات على وجوه الناس الشاعر كي يفكّر، يتمّ بعد ذلك تحويل كلّ تلك الأفكار إلى الإبداع الشعري.

وجوه الناس يقرؤونها كخارطة للأحاسيس والانفعالات، غير مكترثين لرأي الناس بهم، فلديهم كرامة خاصة بشخصياتهم. ويتابعون السير بين الحشود، من أجل استحضار التغيير الإبداعي في العقل الشعري.

جميعنا يستمتع بمشاهدة فيلم، والاستماع إلى أغنية، النظر إلى لوحة إلخ... لكنّ الشاعر يستمتع بالخيال من أجل خلق مثل هذا العمل في عقله. مثل صورة فوتوغرافية يلتقطها الشاعر في عقله، ويتخيّل بداخلها عالماً آخر وسؤالاً آخر، ويدقّق في كلّ تفاصيلها ويربطها بعضها ببعض.

يمتلك الشاعر ثراء الإبداع، والشعر يعطي شكله انطلاقاً من التعبير الشعري، ويترك للناس متعة الإعجاب.

بينما يقرأ الناس الشعر من أجل رفع معنوياتهم وإثراء عواطفهم، الشاعر يفتخر بإبداع تلك الصورة نتيجة المخيلة، وجعلها حية نتيجة التعبير. وفيما يأتي قصيدة للتخيّل: ماذا يمكن أن يقول هؤلاء العشّاق بعضهم لبعض:

في هذا المساء الصيفي
الشروق
الهواء ثابت.
هل أستطيع
أن أجلس حولك

أتناول الطعام
وأخبرك عن حبّي
بينما الأضواء الصفراء
فوقنا، تتألّق.

التعبير الشعري يتضمّن تفكيرًا عميقًا، وتفاعلًا بين الشاعر وبيئته، والقدرة على كتابة قصيدة يقرؤها الناس ويحلمون بها. قلب الشاعر له جذور في فلسفة الكرامة الأعمق، والاحتفال المميّز بحياة الإنسان. والشعر من شأنه أن يوحّد البشر على اختلاف جنسياتهم وخلفياتهم. وقلب الشاعر يريد أن تمتلك تلك الفلسفة القوية عن القيمة الحقيقية للحياة، والشعر يترك الناس يتساءلون بعد قراءته. ليس فقط هذا، فالشعر هو دعوة حقيقة للناس بألّا ينظروا إلى الأشياء بنظرة واحدة، وأن يمضوا قدمًا في حياتهم. ويمكن أن يكون الشعر دعوة للناس ليعيشوا حياة سعيدة وحرة واثقة.

وانطلاقًا من هذه الفلسفة، المجد للشعراء ولمن يقرأ شعرهم.

أدريان ريتش: عن وظيفة الشعر

ماريا بوبوفا

في ليلةٍ صيفية، ليس منذ وقت بعيد، على سطح أحد منازل بروكلين الماطرة، سألني صديق - صديق لامع يدرس النظام الكونيّ وينظّم الروايات الشعرية الاستثنائية- سؤالًا جَلِيلًا وغيرَ محتمل ومخادعًا: « ما وظيفة الشعر؟».

تذكّرتُ ما قاله بالدوين: «وحدَهم الشعراءُ مَن يعلمون حقيقتَنا، التي لا يعلمها الجنود، ولا رجال الدولة، ولا رجال الدين، ولا مديرو النقابات، الشعراء فقط»، الشعر يعطي تجاربنا شكلًا من خلال اللغة، من ثَمّ يمنحها الصلاحية والوقار، ويوسّع قدرتنا على التواصل مع إنسانيتنا.

على الرغم من أنّ الشعر يفعل ذلك، لكن ليس كلّ الشعر، ولذلك كنت في حيرة من أمري منذ ذلك الحين.

الجواب، أو على الأقلّ، الإجابة وصلت كما تصل الإجابات: في ومضة في منتصف حُلم، وفي منتصف ذكرى، عندما كنتُ نائمة في ليلة مطمئنة، تذكّرت فجأة شيئًا قرأته منذ مدة طويلة... طويلة إلى درجة أنه طرأ عليها مشكلات ترميزية في أعماق عقلي اللا واعي، مقاطع من كتاب «ماذا وجدتُ هناك: عن الشعر والسياسة» لأدريان ريتش(١٩٢٩-٢٠١٢) واحدة من أعظم الشاعرات وأكثرهن يقظة في القرن الماضي.

بالتحديد بعد ثلاثين عامًا من خطبة جون كينيدي التي قال فيها: «عندما تفسد السلطة، الشعر يطهّر»، تبحث ريتش عن: «الصراع الطويل والمثير الممتد بين الشعر والسياسة» وكتبت ما يأتي:

«أن تنظر إلى القصيدة على أنها فعل سياسي مباشر، هو أمر خاطئ تمامًا، كمحاولتك الإعلان عن «إنجازات» تظاهرة احتجاجية أو إضراب».

[...]

«أريد نوعًا من الشعر لا يكلّف نفسه عناء الثناء أو لعن القادة أو الأحزاب أو حتّى النظام، لكن هذا يكشف أنّنا داخليًّا، كذلك ظاهريًّا، تحت ظروف من اختلال التوازن والاستغلال من قبل السلطة المادية، كيف تأثّرت محادثاتنا الخاصّة وإدراكنا؟ كيف نمارس الحبّ في حميمية وفي المعنى الأوسع؟ كيف (بكلّ الحواسّ) نشعر؟ كيف نحاول إيجاد المعنى؟».

ريتش التي أمضت حياتها في التفكير في علاقة بين الفنّ والرأسمالية، وكانت أول، والشخص الوحيد، الذي رفض الميدالية الوطنية للفنّون في حركة سياسية للاحتجاج على نواقص تلك العلاقة، معتبرة أنّ هدف الشعر الوحيد وسط ثقافة سطحية منشغلة بوحشية الرأسمالية المتفشّية:

«يمكن للشعر أن يفتحَ حجرات مغلقة من الاحتمالات، ويسترجع مناطق مخدّرة إلى الشعور، ويعيد شحن الرغبة».

[...]

«لم أؤمن قطُّ في أنّ الشعر هو هروب من التاريخ، ولا أعتقد أنّه أكثر أو أقلّ ضرورة من الطعام والمأوى والصحة والتعليم وظروف العمل المحترمة، إنه ضرورة».

بينما كلّ قرار عام يُسوَّغ عن طريق ميزان أرباح الشركات، يزعزع الشعر هذه الافتراضات البديهية بشكل واضح، ليس نتيجة الأيديولوجيا بل نتيجة وجوده بحدّ ذاته وطرق وجوده، بتجسيد مراحل الشوق والرغبة.

مع مراقبة كيف حوّلت الثقافة المعاصرة المشاعر إلى سلعة، والبحث في الاستسلام المأساوي لليأس، وهو مفهوم طوّره إيريك فروم في كتابة التدمير الإنساني، وكما دعوة ربيكا سلونيت الواضحة والواقعية لمقاومة الانهزامية لليأس، تكتب ريتش:

«نرى اليأس عندما تجتمع اللامبالاة والغطرسة الاجتماعية في نفس الشخص، مع الرغبة في العيش بمستويات مدمّرة من السطحية والاستهانة بالذات...

عندما لا يكون اليأس ردًّا على الهزيمة المادية والمعنوية المطلقة، هو مثل الحرب فاشل في الخَيَال».

من أقوى النقاط التي تتفحّصها ريتش هي تجربة المهاجرين والهروب من القهر، وتعدّ الشعر كنقيض للمجاز المثير للجدل في « الانصهار غير المتجانس» وتكتب:

«بالكاد يهم إذا ما هرب الشاعر إلى المنفى، فهو مهاجر داخلي، تطلّعَ نحو أوروبّا و آسيا كأمثلة، وكتبَ بعناد عن ظروف العمل التي تقوم عليها الثروات، وكتبَ من عالمه المصغر عن وجوده الخاص، وكتبَ كأنّه مدان أو أرستقراطي، كحبيب أو عدوّ للإنسان: كلّ أعمالنا عانت من الخيال الوطنيّ العاجز والتمزّق في الخيال الضمنيّ في تاريخنا.

لكن لنقلب الأمر ونتكلّم من الجهة الأخرى: « في تاريخ من التمزّق الروحيّ وعقد اجتماعي مبنيّ على الخيال والأسرار المشتركة، يصبح الشعر أكثر ضرورة من أيّ وقت مضى: إنّه يحافظ على تدفّق المياه الجوفية، إنّه صوت السائل الذي يمكنه أن يخترق الحجر.

الشعراء الذين وصلوا إلى هنا حديثًا بالباص أو بالقارب أو بالطائرة أو مشيًا على الأقدام، أو مختبئين في سيّارة من كولومبيا إلى هاييتي من أميركا الوسطى، أو روسيا أو أفريقيا وباكستان ومن البوسنة والهرسك، من أيّ مكان اقتلع منه الناس وهربوا إلى أرض الأحرار، الأرض الموعودة المأساوية، هم أيضًا سيتعلّمون كلَّ هذا».

لا أحد ممّن يحبّ الشعر والحياة يستطيع أن يحسد الأوضاع التي تعرَّض لها الأوروبّيون الشرقيون أو السود في جنوب أفريقيا (بعض الأمثلة في هذا القرن)، حيث كانت كتاباتهم أفعالاً في وجه الحبس الانفرادي والتعذيب والنفي، ومنعوا من نشر أو قراءة أعمالهم بصوت عالٍ إلا في السرّ.

أن تحسد ظروفهم سوف يكون حسدًا لمواهبهم ولشجاعتهم، و للإيمان العنيد بقوة الكلمة، وأنّ الاعتقاد تمَّت مشاركته (حتّى التأديبي)، وهذا يعني الرغبة في استبدال حالاتهم الطارئة بخاصّتنا، كما لو كان يفتقر الشعراء إلى التحدّي أو المأزق، هنا في الولايات المتحدة.

الحبُّ الشهوة الإبداع

سكوت باري كوفمان

أيُّ الطريقين يعزّزُ الإبداعَ... الحبّ أم الشهوة؟

الحبّ والإبداع يرتبطان ارتباطًا وثيقًا. كثيرونَ من العشّاق عبّروا عن الحبّ والموهبة نتيجة إظهار الإبداع، لكن ماذا عن الشهوة؟ هل تدفع الشهوة المبدع إلى درجات إبداع الحبّ نفسها؟

مع الاعتراف أنّ الشهوة والحبّ يجتمعان في الشخص الواحد، جنز فورستر وزملاؤه جادلوا في مقال صحفي أنّهما يمكن أن ينفصلا. وبالفعل، الطبيبة ألين بيشايد وإيلاين هاتفيلد أكّدت أنّ الجنس والحبّ « أولاد عمومة»، فكلاهما مرتبطان في أذهان الناس، لكنهما مختلفان أحدهما عن الآخر، ويمكن أن يُنتِجا آثارًا نفسية مستقلّة، وَفقًا لدراسة فورستر وزملائه: «الحبّ والشهوة يؤدّيان إلى طريقتين مختلفتين لإدراك العالم».

يرى فورستر وزملاؤه ارتباط الحبّ الرومانسي مع وجود رغبات حالمة، وارتباط بأهداف طويلة الأمد. ويروَن أنّ الشهوة مرتبطة أكثر بـ»هنا وهناك»، والرغبة في الانخراط في النشاط الجنسي. وبناءً على هذا الرأي، توقّعوا أن يكون التركيز على الحبّ على المدى الطويل من شأنه أن يعزّز التفكير الشمولي والفكر الخلّاق، في حين أنّ الشهوة تنطوي على التركيز على الحاضر، ومن شأنها أن تعزّز الفكر التحليليّ.

في الدراسة الأولى، طُلب من المشاركين تخيّل مدة طويلة من المشي مع المحبوب (أو الشريك المثالي إذا كان المشارك أعزب)، بينما يحاولون تجربة حبّهم لهذا الشخص. والعينة الثانية طُلب منهم تخيّل ممارسة الجنس العرضي مع الشخص الذي يعجبهم، لكنهم ليسوا في حالة حب. في حالة التمكن يتخيّل المشاركون نزهة لطيفة بمفردهم، بعدها طلبوا منهم حلّ مشكلات الفطنة الإبداعية، بالإضافة إلى أربع مشكلات تحليلية بالتفكير المنطقي.

وقد وجد الباحثون أنّ أولئك المجهّزين بأفكار عن الحبّ كانت لديهم أعلى المستويات من الأفكار الإبداعية، والمجهّزين بأفكار الشهوة حقّقوا أدناها. في حين أنّ الذين يفكّرون في الشهوة كانت لديهم أعلى مستويات من التفكير التحليلي، والذين تخيّلوا مشاهد الحبّ كان لديهم أدناها.

ولنرَ كيف يتحكّم اللاوعي في النتائج، قام الباحثون بعمل دراسة ثانية، حيث يُجهَّز المشاركون بشكل لا واعٍ إمّا للحب أو للشهوة، عن طريق وميض من الكلمات المرتبطة بالحبّ (الحبّ، المحبّة، أن نحبّ)، أو الشهوة (الجنس، الشبق، النشاط الجنسي)، وهذه الكلمات وضعت على الشاشة في أماكن لا يمكن التنبّؤ بمكانها أو بتوقيتها، وطُلب من المشاركين الإشارة بالفأرة إلى أماكن ظهور الكلمات لليمين أو لليسار بسرعة وبدقّة.

ومرة أخرى وجدوا النتائج نفسها، أنّ الأشخاص الذين تمّ توجيههم إلى الحبّ كانوا أكثر قدرة على الحلول الإبداعية، بينما الذين تمّ توجيههم إلى الشهوة حقّقوا مستوى أدنى في الحلول الإبداعية، بينما حقّقوا نتائج أفضل

في التفكير التحليلي، و الموجهونَ نحو الحبّ حقّقوا نتائج أدنى في التفكير التحليلي.

والاستنتاج الذي توصّل إليه الباحثون: «الحبّ يعزّز التعامل مع العالم والتفكير الإبداعي، بينما الشهوة تعزّز التعامل المحلّي والتفكير التحليليّ، ومع ذلك، خلافًا للفكرة البديهية عن الإبداع والتفكير التحليليّ كقدرات ثابتة أو كسماتٍ شخصية مستقرة، إذ يمكن أن يتمَّ تغييرها من قبل الإشارات البارعة في البيئة، أو مجرّد التفكير بها في بعض الحالات».

في دراسة أخرى ذات صلة، قام بها فلادس غريشغفيش وزملاؤه حول: (محبّة الإلهام)، أكّدت أنّ الرجال المبدعين تزداد قدراتهم الإبداعية بغض النظر إذا فكّروا بعلاقة طويلة الأمد أو قصيرة الأمد، بينما بالنسبة للمرأة المبدعة يزيد الإبداع فقط عندما تفكّر بعلاقة طويلة الأمد، مع شريك ملتزم. وهذه الرغبات المتباينة تتماشى مع التنظير التطوّري للاستثمار الأبويّ؛ لأنّ المرأة معرّضة للمخاطرة أكثر من الرجل في العلاقات قصيرة الأجل، وعلى المرأة أن تشترطَ ضمان الالتزام قبل رغبتها في الاستثمار في الإبداع.

المرجع:

فورستر، كيا أوبستيود، وأوزسيل: لماذا يملك الحبّ أجنحة بينما لا يملكُها الجنس؟ كيف يؤثّر الحبّ والجنس في التفكير الإبداعي والتحليلي؟ شخصية ونشرة علم النفس الاجتماعي.مكتبة

العبقرية والجنون

هارا إستروف مارانو

«هناك فرقٌ واحدٌ بين الجنون وبيني. أنا لستُ مجنونًا».
سلفادور دالي

الإبداع والمزاج: أسطورة الجنون تزيد العبقرية الإبداعية.

قد تكون هناك علاقة بين الإبداع والاضطرابات النفسية، لكن ليس بالطريقة التي نفكّر فيها. وهناك اعتقاد أنّ الجنون يزيدُ من العبقرية الخلّاقة يين الفنّانين والكُتّاب والموسيقيّين، وقد تكون هذه الفكرة مرتبطة بالإلهام الفنّي.

العملية الإبداعية ما زالت غير قابلة للتفسير وغامضة، لكنّ الإبداع يحوي على عنصرَين هامَّين هما: الموهبة والتقنية، وضرورة الاستمرار العنيد في الإبداع.

الدكتور ميهالي، البروفيسور في علم النفس والإدارة، والذي كرّس ثلاثين سنة من حياته للأبحاث حول الإبداع، يروي تجربة النحاتة نينا هلتون عندما أخبرته أنّ الناس يعتقدون بأنّ النحت شيء رائع، وتقول ردًّا على ذلك: « ما الرائع فيه؟» وتشرح: « أن تكون نحّاتًا يعني أن تكون نجّارًا

ومعماريًّا معظم الوقت»، وتقول: «معظم الناس يتوقّفون عند نتائج الإبداع؛ لأنّهم لا يريدون سماع مراحله، فالإبداع لا يأتي من فكرة بل يأتي من العمل الشاقّ».

يعترف معظم العباقرة، أنّ قدرة التحمّل تتبع الحدس، فأفكار أينشتاين لم تنجز في يوم واحد، وتتطلّب الكثير من الانضباط، وجولات من التجربة والخطأ للعمل على الفكرة. والمتابعة أمر بالغ الأهمية لتحقيق الفكرة، يقول ميهالي: «إنّ أغلب المبدعين يعملون ساعات متأخّرة وبإصرار كبير وحماسة».

وجود الأفكار يستطيع أن يعطيَ قدرًا كبيرًا من الانضباط. روبرت روت برنشتاين - وهو مراقب آخر للعملية الإبداعية- يقول: «إذا لم يجلس الكاتب ليكتب كلّ يوم، فإنّ الإلهام لن يزوره».

مع ذلك، فإنّ بعض الاضطرابات العاطفية هي أكثر شيوعًا بين الكُتّاب والفنّانين والموسيقيّين. نوبات الاكتئاب تصيب الفنّان أكثر من عشر مرات عن بقيّة الناس، والسبب ليس الإبداع، فالمبدع غالبًا ما يتأمّل كثيرًا ويبحث في أعماقه، وهذا النمط من التفكير يعارض الإبداع في حدّ ذاته، وهو السمة المميّزة للاكتئاب ويؤدّي إليه في العادة.

الجنون لا يؤدّي إلى زيادة العبقرية الخلّاقة، وهذه الدراسة قام بها عالم النفس روبرت يسبيرج الذي درس بالتفصيل الإنتاج الإبداعي، جنبًا إلى جنب مع الرسائل والسجلّات الطبّية للموسيقار روبرت شومان الذي حاول الانتحار، وكان يعاني من الاكتئاب ثنائي القطب.

في الحقيقة كتب شومان كثيرًا من المؤلّفات الموسيقية أثناء مدة الاكتئاب ثنائي القطب، لكنّ الكمّية شيء والجودة شيء آخر، فالمبدعون الحقيقيون يجب أن تكون لديهم القدرة على التفريق بين الفكرة الجيدة والسيّئة. وجد يسبيرج أنّ الناتج التأليفيَّ لشومان تضخّم بالفعل أثناء سنوات الاكتئاب ثنائي القطب، إلا أنّ متوسّط نوعية جهوده لم تتغيّر. وللحكم على القدرة التأليفية اعتمد يسبيرج على مقياس موضوعي: عدد التسجيلات المتاحة لعمل معيّن.

أثناء مراحل الاكتئاب ألّف شومان كثيرًا من المعزوفات العظيمة، لكن بالتوازي ألّف معزوفات عادية. ويلاحظ يسبيرج أنّ المعدّلات المرتفعة من الاضطرابات النفسية بين العباقرة تأتي نتيجة لنمط الحياة الإبداعية، والذي يوفر بصعوبة الاستقرار العاطفي، فكثيرون من المبدعين يعانون من الفقر ويحاربون عدم المبالاة العامّة تجاه حياتهم، وإذا أنتجوا أعمالًا ناجحة فإنّهم يقعون تحت الضغط للحفاظ على مستوى نجاحاتهم السابق.

ويقول الدكتور ميهالي، إنّ الانفتاح والحساسية للمبدعين يعرّضهم للمعاناة و للألم، ومع ذلك هناك نشاطات قليلة في الحياة تعطي الشعور بالرضا وتحقيق الذات مثل العملية الإبداعية.

لماذا عليك قراءة الشعر يوميًّا؟

كريس هارت

قراءة قصيدة واحدة على الأقلّ يوميًّا هو أفضلُ شيء يمكن أن تقدّمَه لدماغِك. بالنسبة للأشخاص الذين يعدّون أنفسَهم محبّين للحياة، وفي الوقت نفسه يتجاهلون الشعر يقترفون جريمة حقيقية. قبل أن نبدأ أريد أن أسألكم: لماذا قراءة الشعر هامّة؟

بعضهم سوف يجيب أنّ الشعر غير هامّ، وكذلك الفنّ والجمال -أيضًا- والفلسفة، أو حتّى ذلك البرنامج التلفزيوني الذي تحبّه. يمكنك أن تعيش حياة كاملة دون قراءة الشعر، وبهذه الإجابة يمكننا أن نبدأ النقاش.

- قصيدة يوميًّا مفيدة. إليك الأسباب:

أنا مثلكم تمامًا لا أحبُّ أن يقولَ لي أحدٌ ماذا أفعل؟ وماذا عليّ أن أحبّ أو أكره؟ هذا سوف يجعل الشعر أشبه بالقرنبيط، شيئًا تأكله لأنّهم أخبروك أنّه مفيد لك. لا أحد يحبّ الأوامر، أنا سوف أختار ما هو المناسب لي.
قراءة الشعر يوميًّا هيَ وسيلة فعّالة لتحسين الذات والنظرة إلى الجمال، وهو ليس واجبًا بل متعة، وعليك حقًّا أن تجرّب قراءة الشعر لمعرفة إذا كنت سوف تستمتع به أم لا.

هناك وجهة نظر مشتركة، أنّ الشعر صعب نوعًا ما، ولا يمكن فهمُه، فهناك الكثيرون من الأذكياء بل حتّى المثقّفين الذين يخشون قراءة الشعر، فمن المخيف قراءة شيء لا نفهمُه. الحقيقة أنّ قراءة الشعر تحتاج إلى جهد، وهذه الحقيقة يمكن أن تبعدَ الكثيرين من الناس عن قراءة الشعر. لكن يمكنك أن تستثمرَ بضع دقائق يوميًّا لقراءة الشعر ودعني أشرح لماذا:

«إذا كان لي هدف من كتابة الشعر، فهو أنّني أرغب في إنقاذ الناس من الصورة المحدودة التي يرون ويشعرون بها» الشاعر جيم موريسون.

الشعر يمكن أن يضيف صورًا إلى دماغك عندما يكون جامدًا ويفتقد إلى الحسّ الجماليّ، والشعر يقدّم لك طرقاً جديدة لتجربة العالم والتعبير عن أفكارك، ويحوّل الواقع إلى شيء مفيد. ويمكنك أن تحلّل وتفكّر بالقصيدة مدة أيام في عقلك، وتبقى الصورة الجميلة إلى الأبد عالقة هناك.

قرأتُ مرة قصيدة عن الخريف، فتركتْ في عقلي عددًا لا يُحصى من الصور الشعرية، وخلّصني ذلك من وجهة نظري المحدودة عن الخريف وتغيّر الفصول، وصرتُ أراها بشكل مختلف، ونَمتْ في ذهني بعدها كثير من الصور الأخرى، ووجّهَتُ أفكاري في اتجاهات جديدة. فصرتُ بعدها أبحثُ عن شعراء آخرين وأفكار جديدة، وأكوِّن أفكاري الجمالية الخاصّة الأصيلة حول الأشياء، وكان ذلك بسبب قصيدة قرأتها في يوم ما قبل نحو عشر سنوات.

الموضوع يتعدّى أن تحبّ أو لا تحبّ الشعر، إنّها عن تجربة أمزجة جديدة من المشاعر والتجارب ووجهات النظر، وأفكار ربّما تكون قديمة، ولكن تترك لديك أصداء مختلفة. وربما تقرأ شيئًا مزعجًا وسلبيًّا ويدفع عقلك إلى التفكير في أماكنَ وانتقادات جديدة.

حياتك تبدو مملّة؟ رتيبة؟ كم مرة تسمع نفسَك وأنت تتحدّث؟ ما الكلمات التي تستخدمها أكثر؟ ما العبارة التي تكرّرها أغلب الأحيان؟ هل تصف كلّ الأشياء الرائعة بكلمة: «مذهل» أو «رائع»؟ متى آخر مرة قمت فيها بوصف غروب الشمس؟ أريد سماع شعورك وأنت تصف لي الخيوط البرتقالية التي ترسم في السماء معها عدة ألوان، وتغيب الشمس بعدها وراء الجبال وتفسح المجال للنجوم.

الشعر ثروة لا تكلّفك شيئًا سوى الوقت، والقليل من الجهد، في المقابل يمكن للشعر أن يبنيَ قصورًا في عقلك. في الجوهر كلّنا يملك قدرة شعرية، الشعر هو تعبير أكبر من الكلمات المستخدمة، وعقليًّا نحن نعيش الشعر ونستخدمه في اللغة المجازية يوميًّا. الشعر هو فلسفة أخرى في الحياة، هو أشياء لا يمكن شرحها بطريقة أخرى.

العقل الشعري لا يتوقّف أبداً عن التعبير وعن إيجاد وسائل تعبير جديدة، تمامًا كما لا يتوقّف العقل الفلسفي عن التساؤل.

قراءة الشعر قراءة يومية هو لجعل حياتك ذات قيمة أعلى. هناك كمية من الشعر في العالم لا تنضب من العصور القديمة، وأنا أشجّعك على البحث عن قصيدة تعجبك وأخرى تشعرك بالغضب، وقصائد تغيّر نظرتك

إلى العالم، وتوسّع استخدامك للمفردات، وهذا جوهر الشعر. إنَّ ما يقف بينك وبين قراءة الشعر هو الجهد الذي ينبغي لك فعله، ولا يهمُّ أن تفهم الشعر من القراءة الأولى، فالقراءة هي مهارة نهملها في معظم الأحيان، ونقرأ في معظم الأحيان للحصول على المعلومات. والشعر في عالمنا المزدحم عادة ما يتمّ تركُه جانبًا، وهذا نتيجة للطريقة التي نقرأ بها.

- اقرأ الشعر بصوتٍ عالٍ:

اقرأ ببطء وبتأنٍّ، اشعر بوقع الكلمات التي تخرج من فمك، استمتع بطريقة ترتيب الكلمات وبالإيقاع والقوافي والتلاعب بالألفاظ والتشابيه التي من السهل جدًّا أن تغفلَها إذا كنتَ تقرأ بعينيك فقط، وسوف تكون القصيدة وقتها حيّة بوجه لم تكن تتوقّعه. ما الفائدة من اللغة إذا لم نستخدمها للكلام والغناء؟ تكون القصيدة نصف ميتة عندما تكون صامتة. الشعر في أصله، لم يكن مكتوبًا بل كان تقليدا شفويًّا، وسوف يبقى كذلك. لا تقلق من أن تلقي الشعر إلقاءً سيّئًا، فلقد مرّت عليك مدة طويلة منذ آخر مرة قرأت فيها الشعر بصوتٍ عالٍ، هل تذكر؟ أنت بحاجة إلى نقل القصيدة من البعد البصري إلى الصوتي لتسمع القصيدة بأذنيك وتلامس قلبك.

«على الشعر أن يلامس الأفكار العليا للقارئ ويظهر كأنّه ذكرى».

جون كيتس

نقاطٌ مشتركةٌ بين المُبدِعين

لورين مارتين

الحياة عددٌ من الخيارات، وليست حول المصير، بل هي تيّارٌ من القرارات الواعية. بالنسبة للمبدعين الحياة خيار لعدم الراحة والتساؤل، أنّه خيارٌ بالابتعاد عن الوظائف المكتبية المملّة، وملاحقة وظيفة أحلامه، أنّه خيارُ العيش بطريقة لا تحظى بشعبية.

المبدعون لا ينكرون ذلك، فكلُّ ما يفعلونه هو بخيارهم الشخصي. اختاروا أن يكونوا محرومين من الأشياء التي يظنّها الناس أساسية، واختاروا السباحة ضدَّ التيّار، ليُنظرَ أحيانًا إلى حياتهم بالاستنكار والرفض، ممّا يضطرّهم إلى العزلة. وأهمُّ من ذلك، لقد اختاروا أن يصبحوا ما يطلق عليه بعض الناس: «غريبو الأطوار».

عادةً يختارون هذه الحياة بعد عدم قدرتهم على تحمّل الحياة على الطرف الآخر من صوتهم الداخلي، وابتعدوا عن سوق العمل لينجوا بأرواحهم.

تعرف حياة المبدعين انطلاقًا من خياراتهم التي أعطتهم الحرية. هذه الحرية التي تأتي مع مقدارٍ معيّن من النزاع. فالناس ينظرون إلى المبدعين ويرون خياراتهم على أنّها خاطئة. فما يجعلهم مبدعين يجعلهم -أيضًا-

منبوذين من قبل المجتمع، ويُنظر إلى عاداتهم على أنّها قصور أبقاهم خارج النجاح في المجتمع الحديث. ما لا نعرفه أنّ هذا «القصور» هو في الواقع القوة.

وفيما يأتي، بعض نقاط ضعف مشتركة بين المبدعين، والتي هي في الحقيقة نقاط قوة:

١. يملّون بسرعة:

المبدعون لا يستطيعون الحفاظ على وظيفة، ويرفضون كلّ ما يثقل كاهلَهم، وحدة السياق المملّ هو عقوبة الإعدام. يفضّلون الإفلاس الماديّ على الملل، ويفضّلون بذلك التنقّل بين الوظائف على وظيفة واحدة مملّة.

٢. عقلهم مشغول:

عندما يكون عقلك في كلّ مكان، هناك احتمالية قليلة لتعلق في مكان واحد. الآخرون يجدون ذلك عدم قدرة على التركيز، أمَّا المبدعون فينظرون إليها على أنّها القدرة على الاستمتاع بالمشاعر والاهتمامات المتعدّدة. يقال: إنّ الشخص الذكي مرغوب به، فالمبدع هو الإنسان الذين يستثمر وقته لاكتشاف ثقافات وأماكن وأفكار جديدة.

٣. يخاطرون كثيراً:

كثيرون من الناس يخشون التغيير إلى درجة أنّهم يبقون عالقين في روتين متعب سنوات، ويرفضون المجازفة. بينما المبدعون يضعون أنفسهم في أماكنَ متعدّدة، ويقفون على ذلك الخطّ الرفيع الذي يخشاه الآخرون.

٤. يسمحون لحدسهم باتخاذ القرارات:

المبدعون يعتقدون بقوى تتدخّل في اتخاذهم للقرارات، لديهم الجرأة للوثوق بحدسهم و للامتثال لما يحسّون أنّه حقيقي، وليس الذي يبدو صائبًا، بينما لا يثق الآخرون بحدسهم.

٥. يقترفون الأخطاء:

ليس سرًّا أنّ حياة المبدع مليئة بالفشل والأخطاء، ويستطيع المبدع أن يقترف مئات الأخطاء الصغيرة في يوم واحد. إن ملايين الأخطاء الصغيرة تعني -أيضًا- ملايين الانتصارات الصغيرة، فعندما يفشل شيء واحد، يولد شيء جديد، والمبدعون تعلّموا تحويل أخطائهم إلى فرص.

٦. يُخضعون القواعد للتساؤل:

لماذا تأخذ الأمور على علّاتها بينما تعلم أنّ للأمور أكثر من وجه؟ المبدعون يجرؤون على النظر أبعد من القواعد، ولا يقبلون بالمجتمع كما يقدّم لهم، ويرفضون فعل الأشياء «بالطريقة الصحيحة».

٧. مفكّرون مستقلّون:

عندما تفكّر بنفسك، تفكّر باعتبارك صعبًا ومتمرّدًا، بينما العقل الحرّ يعدّ مصدر تهديد، والطريقة الوحيدة لإنهائه هو باعتباره يمكن الاعتماد عليه. وما لا يدركه الآخرون، أنّ «المجنون» هي كلمة قاسية للـ«عبقرية».

٨. غريبو أطوار:

لدينا تفسير غريب لكلمة «غريب الأطوار»، فالناس يستخدمونها للإهانة أو للتشهير، واكتسبت دلالة سلبية. لكن ما الذي يعنيه أن تكون غريب الأطوار؟ غير تقليدي؟ مختلف؟ لماذا تعدّ هذه الكلمات سيّئة؟ ما الخطأ في أن تكون واحدًا من مليون؟

٩. يغيّرون رأيهم باستمرار:

المبدعون لديهم عقل نشط، ولذلك يقومون باتخاذ القرارات بنشاط، وخلافًا لمعظم الناس، المبدعون يتردّدون، ولا يرفضون التقدّم للأمام وأحيانًا للوراء. فالمبدعون لا يتردّدون في اتخاذ القرار بسبب خوفهم أن يكونوا على خطأ، فهم يفضّلون التقدّم عشرين خطوة لليمين واليسار وللأمام والخلف؛ فقط لكي يعلموا أنّهم يتحرّكون.

١٠. يحلمون كثيرًا:

الحُلم ليس مناقضًا للنجاح بل جذره.

يسخر معظم الناس من الحالمين، ويعتقدون أنّهم بعيدون جدًّا عن الواقع ليحقّقوا شيئًا داخله. لكن وحدهم من يغادرون هذا الكوكب بأفكارهم يستطيعون أن يجدوا حلولًا حقيقية له. المبدعون فقط بحاجة إلى الوقت والدعم، أحلامهم تساوي شيئًا، وسوف تكتشف ذلك عندما تتوقّف عن مطالبتهم بالواقعية.

١١. يستمتعون بأوقاتهم:

المبدع لديه حسّ سخرية عالٍ، طريقة نظرته إلى هذا العالم تختلف، من ثَمَّ يستطيع أن يسخر من كل البديهيات التي تعتقد فيها. المبدع يستطيع أحيانًا أن يقنعك، ولن يعمل في وظيفة كئيبة، فإذا لم تكن وظيفته مرحة فسوف يتركها. لا يأخذ الحياة بتلك الجدية التي تعتقدها، لذلك يتملّكه إحساس بالحرية لانتقادها بطريقة مرحة.مكتبة

المعرفةُ لمَن يسعى إليها

نورمان د. ليفرجود

يمكن أن تُعطى المعرفة الباطنية لأولئك الذين يسعون إليها مع قدرٍ معيّن من الوعي، ومع فَهمٍ كيف تختلف تلك المعرفة عن المعرفة العادية؟ وكيف يمكنُ العثورُ عليها؟ والمعرفة العادية يمكن الحصول عليها بالوسائل العادية من الكتب الأدبية، ويمكن للجميع الوصول إليها. إنَّ اكتساب تلك المعرفة الأولية تعدّ أول اختبار، وفقط أولئك الذين يجتازون هذا الاختبار الأول، هم الذين يكتسبون المعارف الضرورية المتاحة للجميع. ويمكنهم أن يأملوا بعدها أن تنتقل إلى الخطوة التالية، وعند هذه النقطة سوف تتاح لهم المساعدة الفردية.

يجوز للإنسان أن يأمل الاقتراب من المعرفة الباطنية إذا اكتسبَ الفهم الصحيح من المعرفة العادية، وهذا إذا استطاع أن يشقَّ طريقه أثناء متاهة من الأنظمة المتناقضة، والنظريات والفرضيات، وفهمَ معناها وأهمّيّتها العامّة.

إن هذا الاختبار هو شيء يشبه الامتحان التنافسي المفتوح للبشرية كلّها. والفكرة من الامتحان التنافسيّ وحدها تشرح لماذا الدائرة الباطنية ترفض أن تساعد العالم، مع أنّها ليست متردّدة؟

«كلّ هذا يمكن القيامُ به من أجل مساعدة الإنسان، لكنّ الإنسان لن أو لا يقوم بالجهد اللازم من أجل نفسه، ولا يمكن مساعدته بالقوة». (آوسبنسكي: نموذج جديد من الكون).

- **المعرفة نتيجة التجربة المحدّدة:**

«هناك نوعان من أساليب المعرفة: وهما ينطلقان من الحجّة والخبرة. الحجّة تسبّب الاستنتاجات وتجبرنا على الاعتراف بها، لكنّها لا تسبّب اليقين ولا تزيل الشكوك من أجل أن يبقى العقل في راحة الحقيقة، إلا إذا تمّ توفير ذلك عن طريق الخبرة». روجر بيكون.

«التدريب قد يغيّر الأفق النظري لدينا، وذلك بطريقة ذات شقَّين: إنّهُ قد يؤدّي إلى عوالم جديدة ويؤمِّن قوى جديدة. والمعرفة التي لا يمكن الوصول إليها، تبقينا كما نحن عليه، وقد يمكن الوصول إليها عن طريق النتائج للقوى والحياة العليا، وهذا ما يمكن أن نحقّقه أخلاقيّا». ويليام جيمس .

- **تعلّم كيف تتعلّم:**

واحدة من العقبات الرئيسة المعاصرة للمعرفة هو العقل الديكارتي، الذي يفترض أنّ الناس جوهريًّا قادرونَ على المعرفة. معظم فلاسفة التنوير في القرن الثامن عشر افترضوا أنّهم قادرون بالفعل على اكتشاف الحقيقة، لكن فقط عليهم أن يعثروا على حيلة رياضية أو فلسفية

مطلوبة. وقد استخفّوا بخطوة هامّة نحو المعرفة التي تدرس في التقاليد القديمة: إنّ الطالب يجب أولًا أن يطوّر قدراته اللازمة لتمييز الحقيقة.

«يمكن أن يقال إنّ النهج العلمي كان على شكل: ‹سأجعل تلك الظاهرة تكشف عن أسرارها›، بينما موقف الطريقة الصوفية على هذا الشكل: ‹دع الحقيقة، مهما كانت، تُكشف لي›. الأولى من وضعية البطل: محاولة شيء مع عدم كفاية المعرفة. والثانية من (التطوّر الذاتي): الذي يدفع نفسَه لإدراك الشيء الذي يجب ملاحظته، ويزيل البطولة». (إدريس شاه. القائد الذاتي).

الخطوة الأولى نحو المعرفة الحقيقية - والفهم الروحيّ الحقيقيّ- هي تجريد أنفسنا من الأساطير الثقافية، وقضاء الوقت لإعداد عقولنا لطريقة جديدة للتفكير.

«بعد ذلك... هذه المسائل (التي تخصّ المعرفة الحقيقية) من العادات العادية للأفكار، يترتّب عليها الاستقصاء والاستعداد لأولئك الذين يحاولون فهمها: لتطهير العقل. كما هو الحال مع أولئك الذين أتوا من القديم إلى الغامض. النقاء هنا بوّابة المعرفة، ويجب أن نُقدم على تلك المواجهة بعقل خالٍ من التعصّب والتحامل... يجب علينا أن نفحص كلّ تجربة بشرية محتملة قبل أن ننتقدَ الحالمين والشعراء والقدّيسين. يجب علينا ألّا نتكلّم عن العالم غير الحقيقي لهؤلاء الحالمين لحين اكتشافنا - إذا استطعنا- عالمًا حقيقيًا يمكن مقارنة عالمهم به». (إيفلين أندرهيل. تصوّف).

«التقاليد القديمة تعلِّم أنّ معرفة الواقع تنبع من معرفة الذات، كما يقول ابن عربي: «من يعرف نفسه، يعرف ربّه». والشخص العادي يفسّر الواقع على صورة اعتقاداته الشخصية، ومن ثَمَّ، من الضروري أن يدرس المرء نفسه ومعتقداته وعادات التفكير والأفكار السابقة، من أجل اكتساب تصوّر أصدق عن الواقع. والطريقة المثلى لفهم الذات هي نتيجة دراسة الآخرين.

من ثَمَّ، يستطيع الإنسان أن يرى في الآخر شيئًا من نفسه كان لا يمكن أن يراه دونه. إنَّ الإنسان معنيٌّ بميله إلى التقلّب في الرأي والسلوك، لكن عندما يرى تلك السمة عند الآخرين (في حين أنّها - أيضًا- سمة خاصة به) يرى عيوبه فيهم».

• التقنية الميتافيزيقية

التقاليد القديمة تملك تقنيات تكنولوجية فعلية لمساعدة الناس على تطوير حالات أعلى من الوعي. الكتب والقصص داخل تلك التقاليد تحوي عناصر مصمّمة بعناية لتعمل على نفسية القارئ (الشخصية والعقل) لإنتاج تأثيرات دقيقة. وتختلف النتائج باختلاف قدرات القراء مع وجود قارئ واحد يعود إلى تلك الموادّ على مدى مراحل من الزمن، والميل إلى الدراسة يحوّل الكتب إلى مجموعة سهلة من الكلمات تعبّر عن الأفكار. من الصعب علينا أن نتصوّر علمًا حقيقيًا وتعاليم من شأنها أن تكون قادرة على إنتاج تحوّلات تطورية في البشرية.

وكما رأينا اعتمد المفكّرون في العصور الوسطى على الحجّة إذ إنها وسيلة للمعرفة، وأصبح هذا رسميًّا، ممّا جعل المفكّرين يعتقدون أنّ أيَّ موضوع يمكن إتقانه بالحرص على دراسة مصادره، ومراكمة الكلمات فوق الكلمات لخلق نظام منطقي من الأفكار.

في كلّ مدرسة اليوم يعتقد أنّ هذا الأسلوب هو الطريقة الحقيقية للمعرفة. وإذا كنّا معميين عن المعرفة الأعلى، مفترضين أن مفهومنا الحالي للمعرفة هو كلّ شيء، سيكون علينا أن نتغلّب على الأشكال المألوفة من المعرفة والاعتراف بالعمى، ونتعلّم كيف نفتح أعيننا على مراحل تمييز المعرفة العليا.

• إعادة إحياء التعاليم:

إذا أُستخدمت التعاليم القديمة في وقتنا الحالي كما هي، نتجَ عنها شيءٌ من المفارقات التاريخية والخداع، فالتعاليم يجب أن تلائم احتياجات الناس والوقت، وتعاليم الماضي في شكلها الأصلي تصبح غير مجدية وضامرة. وتطوير تلك التعاليم يعدّ نظامًا جديدًا من المعرفة. يبدو الأمر تمامًا مثلما نُخرج وصفات طبية قديمة ونحاول تطبيقها على الأمراض الموجودة في وقتنا الحالي.

• هو الذي يعرف الأذواق:

«إن المعرفة الحقيقية لا تكتسب عن طريق الكتب أو الحجج، لكن انطلاقاً من التجربة. والتمييز بين المعرفة العادية، والمعرفة الباطنية،

ومعرفة الأسرار تتطلّب أن تفهم ‹ما وراء الكلمات›، وهذا ليس بسبب أنَّ المعرفة لا يمكن نقلها، لكن لأنّ تلك المعرفة تتطلّب تكريس نفسك لها لتؤدّيَ إلى البصيرة. وهذه المعرفة لا يمكن تدريسها بطريقة مباشرة، إذ إنّ المعلّمين الروحيّين لن يمرّروا لك الأسرار على شكل تقارير، بل يرتّبون الأسرار بطريقة يمكن تعلّمها». (حيوانات لم تنتهِ، ثيودور روسزاك).

المعرفة العادية تأتي نتيجة الإدراك الحسّي والتفكير، وهي جزءٌ ضروريٌّ من التجربة الإنسانية. ولكنّ المعرفة الباطنية فقط يمكن أن تتحقّق نتيجة التجربة... إذ إنّ تلك المعرفة لمن يسعى إليها.

الاكتئابُ الوجوديٌّ لدى المُبدِعِين

جيمس ت. ويب

المُبدِعون والمتفوّقون لديهم احتماليةٌ عاليةٌ للتعرُّض للاكتئاب الوجوديّ. على أنَّ الاكتئاب الوجوديَّ يمكن أن تسبّبه خسارةٌ كبيرةٌ أو التهديدُ بالخسارة لأيّ شخصٍ، إلا أنَّ أصحابَ القدراتِ الفكريةِ العاليةِ هم أكثرُ عرضةً للاكتئاب الوجودي. أحيانًا يرتبطُ هذا الاكتئابُ الوجوديُّ مع تجربة التفكُّكِ الإيجابيّ التي أشار لها دابروفسكي (١٩٦٦).

الاكتئابُ الوجوديُّ هو اكتئابٌ ينشأُ عندما يواجه الفردُ بعضَ قضايا الوجودِ الأساسية. وقد وصف يالوم (١٩٨٠) أربعَ قضايا وجودية (أو «القلق النهائيّ»): الموتَ والحريةَ والعزلةَ وانعدامَ المعنى. الموتُ هو قلقٌ لا بدَّ منه، بينما الحريةُ هي معنى وجوديٌّ، وتشيرُ إلى غياب البنيةِ السطحية. ذلك لأنَّ البشرَ لا يدخلون إلى العالم المنظّم، بل علينا أن نعطيَ العالمَ قواعدَ ننشئُها بأنفسنا. العزلة تثبت أنّنا مهما كنّا قريبين من شخص آخر، فإنّ الفجوة دائمًا تبقى موجودة ونحن مع ذلك وحدَنا. وانعدام المعنى ينبعُ من الثلاثة، إذا كان لا بدَّ أن نموت، وإذا قمنا بإنشاء عالمنا الخاصّ، وإذا كان كلُّ شخصٍ فينا جوهريًّا وحدَه، إذن ما معنى الحياة؟

لكن لماذا يجب أن تحدث تلك المخاوف الوجودية بصورة غير متناسبة بين الأشخاص الموهوبين؟ جزئيًّا لأنّ الفكرَ الجوهريَّ وانعكاسه يجب أن

يحدث بمجرّد تأمّل تلك المفاهيم، بدلًا من التركيز على الجوانب السطحية من الحياة اليومية. وأيضًا الصفات المميّزة في شخصية الأطفال الموهوبين يمكن أن تعرّضهم لهذا الاكتئاب.

لأنّ الأطفالَ الموهوبينَ لديهم القدرةُ على دراسة الاحتمالاتِ، يميلون إلى المثالية. ومع ذلك، فإنهم قادرون، في الوقت نفسه، على رؤية أن العالم لا يرقى إلى المستوى المنشود. ولأنّهم مكثّفون، يمكن أن يشعروا بالإحباط وبخيبة الأمل التي تحدث عندما لا تتحقّق المُثل العليا. وبالمثل يستطيعون أن يحدّدوا التناقضاتِ والتعسُّف وسخافات المجتمع، وفي سلوكيات من حولهم.

التقاليدُ يتمُّ تحدّيها ومساءلتها. على سبيل المثال: لماذا يتم التشديد على دور الجنس ودور العمر على الناس؟ لماذا ينافقُ الناس ويقولون غير ما يفعلون؟ لماذا يتفوّه الناس بأشياءَ لا يقصدونها؟ لماذا يوجد عددٌ كبيرٌ من الناس لا يفكّرون ولا يهتمّون بتعاملهم مع الآخرين؟ ما مقدار الاختلاف الذي يمكن أن تحدثهُ حياة شخص واحد في هذا العالم؟

عندما يحاولُ الأطفال الموهوبون مشاركة هذه المخاوف مع الآخرين، تقابلهم ردود أفعال تتراوح بين الحيرة و العداء. يكتشفون أنّ الآخرين -خاصّة في عمرهم- لا يشاركونهم تلك المخاوف، وبدلًا من ذلك يركّزون على قضايا أكثر واقعية، وعلى التوافق مع توقّعات الآخرين. في كثير من الأحيان حتّى في الصفّ الأول في المدرسة، يشعر هؤلاء الأطفال الموهوبون بالعزلة بين أقرانهم، وربّما - أيضًا- بين عائلاتهم، ويكتشفون أنّ الآخرين غير مستعدّين لمناقشة تلك المخاوف الثقيلة.

وعندما تقترن شدتها بإمكانيات متعددة، يصبح هؤلاء الشباب محبطين بسبب القيود الوجودية للزمان والمكان، لأنّه لا توجد ساعات كافية في النهار لتطوير موهبتهم. إنَّ الاختيار بين الاحتمالات هو إجراء تعسّفي في الواقع، ولا يوجد «خيار صحيح» في نهاية المطاف. حتّى اختيار المهنة يمكن أن يكون صعبًا إذا حاول الشخص اتخاذ قرار مهني بين الشغف والموهبة، والإمكانات المتساوية في المكان وعلم الأعصاب والرياضيات النظرية والعَلاقات الدولية.

ردّة فعل الموهوبين (مع التأكيد على الشِّدَّة) على تلك الإحباطات غالبًا ما يكون الغضب، لكن غالبًا ما يكتشفون أنّ غضبهم عقيم؛ لأنّ الغضبَ موجّهٌ نحو «المصير»، أو غيره من المسائل التي لن يكونوا قادرين على السيطرة عليها، والغضب المكبوت يتطوّر بسرعة إلى اكتئاب.

في مثل هذا النوع من الاكتئاب، يقوم الموهوبون بمحاولة إيجاد بعض الشعور بالمعنى، وهي نقطة ربط يمكنهم انطلاقًا منها سحب أنفسهم من مستنقع «الظلم». لكن غالبًا كلّما حاولوا أن يسحبوا أنفسَهم خارجًا، كلما أدركوا أنّ حياتَهم مختصرة ومحدودة، وأنهم وحيدون وكائنات صغيرة في هذا العالم الواسع، وأنّ هناك حريةً مخيفةً متعلّقةً بالكيفية التي يختار أن يعيش بها الإنسان حياته. عند هذه المرحلة يشكّكون في معنى الحياة و يتساءلون: «هل هذا كلُّ ما في الحياة؟ ألا يوجد معنى نهائي؟ هل الحياة لها معنى فقط إذا أعطيتها أنا المعنى؟ أنا كائنٌ ضعيفٌ وحيدٌ في عالم عبثيّ وتعسّفيّ ومتقلّب، وحياتي يمكن أن يكون لها تأثير قليل وبعدها أموت، هل هذا كلّ شيء؟

هذه المخاوف ليست مستغربةً في البالغين الذين يمرُّون بأزمة منتصف العمر، لكن ما يبعث على القلق الكبير عندما توجد هذه الأسئلة الوجودية في عقل المراهقين من عمر ١٢ - ١٥، وحينها يستحقّ الاكتئاب الوجوديّ الاهتمام لأنّه يمكن أن يكون مؤشراً على الانتحار.

كيف يمكن أن نساعدَ شبابَنا الموهوبين على التعامل مع تلك الأسئلة؟ لا نستطيع أن نفعل الكثيرَ تجاه محدودية وجودنا، ومع ذلك نستطيع أن نساعد الشباب على تعلّم الشعور بأنّهم مفهومون، وأنّهم ليسوا وحدهم، وأنّ هناك طرقًا لإدارة حرّيتهم وشعورهم بالعزلة.

يتمّ حلُّ مشكلة العزلة بسهولة عن طريق التواصل والحوار مع الشباب، وتوضيح أنّ هناك شخصًا آخرَ يفهم القضايا التي يتصارعون معها. مع أن تجربتَك تختلفُ عن تجربتي، إلّا أن شعوري بالوحدة يتراجع إذا علمت أنّ لديك تشابهًا مع خبراتي تشابهًا معقولًا. ولذلك تُعدُّ العَلاقات أمرًا ضروريًّا في التكيّف على المدى الطويل للأطفال الموهوبين (ويب، مايكستروث وتولان ١٩٨٢).

هناك طريقة معيّنة لاختراق العزلة وهي من خلال اللمس، بالطريقة نفسها التي يتمُّ فيها احتضان الرُّضَّع ولمسهم، تجاه الأشخاص الذين يعانون من مشاعر الوَحدة الوجودية. واللمس جانب أساسيّ وفطريّ للوجود، كما يتّضحُ من الترابط بين الأمّ والرضيع. فغالبًا ما أنصحُ بعناق يومي للشباب الذين يعانون من الاكتئاب الوجوديّ، وأنصح الآباءَ والأمّهات بأن يقولوا: «أنا أعلم أنّك لا ترغب في العناق، لكن أنا بحاجة

إليه»، فالعناق أو اللمس على الذراع أو اللعب ضروريّ لأنه يؤسّس على الأقلّ بعض الاتصال الفعليّ.

فالخيارات والقضايا تتضمّن إدارة الحرية الفكرية، وفي مقابلها اللمس وإيجاد حلّ حسّي للأزمات العاطفية. يمكن للأطفال الموهوبين الذين يشعرون بالإرهاق من الخيارات التي لا تُعدُّ ولا تُحصَى لعالم غيرِ منظّمٍ، أن يجدوا راحةً في دراسة واستكشاف طرق بديلة قام بها أشخاصٌ آخرون لتنظيم حياتهم. انطلاقًا من القراءة عن حياة أشخاصٍ آخرين اختاروا العظمة والإنجاز، هؤلاء الصغار يمكن أن يفهموا عبر القراءة أنّ الخياراتِ ليست سوى تفرعاتٍ على طريق الحياة، كلّ منها يمكن أن تؤدّي بهم إلى فَهمٍ للتحقيق والإنجاز (هالستيد ١٩٩٤). نحن جميعًا بحاجة إلى بناء فلسفتِنا الخاصّة من المعتقَدات والقيم، والتي سوف تكوِّنُ نظامًا ذا معنى لحياتنا.

تلك القضايا الوجودية تقود شبابنا المبدعين إلى دفنِ أنفسهم دفنًا حثيثًا في «الأسباب» (سواء أكانت تلك الأسباب أكاديمية أم سياسية أم اجتماعية أم طائفية). وممّا يُؤسفُ عليه، أنَّ هذه القضايا الوجودية تسبّب موجة من الاكتئاب، وغالبًا ما تختلط بمحاولات يائسة ومهذبة للانتماء. إن مساعدة هؤلاء الأفراد على التعرّف على القضايا الوجودية الأساسية قد يساعد، لكن شريطة القيام بذلك بلطفٍ وبطريقةٍ مقبولة. بالإضافة إلى ذلك يجب تعليمُهم أنّ القضايا المصيرية لا يمكن التعامل معها دفعة واحدة، إنّما تحتاج إلى تفكيرٍ متكرّرٍ وإعادة تقييم.

وبذلك نستطيع أن نساعد كثيرينَ من الأشخاص المصابين بالاكتئاب الوجودي؛ ليدركوا أنّهم ليسوا وحدَهم، وتشجيعهم على تبنّي رسالة الأمل التي كتبها الشاعر لانغستون هيوز:

تمسّك جَيّدًا بأحلامِك
فإذا ماتت الأحلامُ
فالحياة تصبح طيرًا مكسورَ الجناح
ولا تستطيع الطيران
تمسّك جيّدًا بأحلامِك
فإذا ذهبتِ الأحلامُ
تصبح الحياة أرضًا عاقرًا
تغطّيها الثلوج

تَأثيرُ كافكا

د.نيك تاسلر

منذُ عدّة سنوات، قام الباحثون في جامعة كولومبيا البريطانية في كندا، ببحثٍ في تأثير روايات كافكا؛ إذ طُلب من مجموعة من المشتركين قراءةُ قصّة كافكا «الطبيب الريفي»، وهي قصّة تتميّز «بكافكوفيّتها»، وهذا يعني أنّ تقلّباتِ القصّة والمنعطفاتِ تُعطي القليلَ من المغزى الواضح، بينما طُلب من المجموعة الثانية أن يقرؤوا نسخةً معدّلةً أكثرَ منطقيةً للقصة نفسها.

بعدها قام الباحثون تحت إشراف الدكتور ترافيس برول بإعطاء مهامّ للمجموعتَين تتضمّن اكتشافَ رموزٍ خفيّةٍ ضمنَ الأحرفِ، وعندما قام الدكتور برول وفريقه بدراسة النتائج، اكتشفوا أنَّ المجموعة التي قرأت قصّة كافكا المربكة كانَ أفرادُها أفضلَ مرّتين في اكتشافِ الأنماطِ الصحيحة. واكتشف الباحثون -أيضًا- زيادة قدرات الناس عند النظر إلى الكلمات المزدوجة العشوائية مثل «القمصان الحذرة» أو «التوت السريع»، أكثر من الكلمات الواضحة مثل «تشيز كيك» أو «الحمم البركانية». والشيء نفسه حدث عندما عرضوا عليهم فيلمًا قصيرًا غامضًا لديفيد لينش، مقابل مقطع قصير متماسك من مسلسل ذا سمبسونز.

فما الذي حدث هنا؟ ولماذا الكلام الذي لا معنى له يجعلُنا أذكى؟

- **علم نفس القدرات الخارقة:**

دراسة جديدة في مجلة «الشخصية وعلم النفس الاجتماعي»، قدَّمتها الدكتورة النفسية سمانثا هاينتزلمين ولورا كينغ من جامعة ميسوري، ألقت الضوء على هذه الظاهرة الغريبة. في سلسلة من الدراسات والتجارب المترابطة، وجد أنه إذا اقتنع الإنسانُ أنّ قصةَ حياته منطقيةً فإنّه يسمح لحدسِه بتوجيه أعمالِه. لكن في الأوقات التي يشعر فيها الإنسان أنّ الحياة عديمة المعنى، فإنَّ دفاعاتِ الدماغ تتغيَّرُ لما «قبل الصدمة». وكتبت د. هاينتزلمين وكينغ: «قبل وقوع الصدمة، من المحتمل أن يعيش الإنسان وفق هوى حالته العامة، حيث يعتمد على الغرائز الأوّلية. ولكن، بعد حدث أليم، قد تكون العمليّة المجهدة حاسمة في صنع أو إعادة المعنى».

وهذا يعمل كالآتي: عند تحديد شيء لا معنى له، مثلًا عندما يتحوّل تصرّف الشريك الذي نعتمد عليه إلى الهروب، أو عندما يتصرّف الجار في قصة كافكا مثل الحِصان دون سببٍ وجيهٍ، تقوم وظائفُ الدماغ بتنشيط مجموعة من المهارات المعرفية التي تعمل لإيجاد نماذج ذات معنى من حولنا، وبمجرّد أن يبدأ، لا يتوقّف الدماغ عن البحث حتّى يجد شيئًا لملءِ الفراغ بالمعنى.

وإذا لم يجد الدماغُ سببًا وجيهًا لتغيّر تصرُّفات شريكك، فسوف يبدأ بالبحث في مكانٍ آخرَ بكثافة وقدرة غير عادية، ويبدأ في تحديد الأنماط وتشكيل الصلات بين الأفكار والأشياء التي ربّما كانت أمامنا طوال الوقت، لكن لم نلاحظها قطُّ.

يصف «تأثير كافكا» كيف أن تغيُّرًا غيرَ متوقَّع يمكن أن يكون ما يسمّيه باحثو الإبداع «بذور الحوادث.» تغيّرات مثل بذور الحوادث تحفز الناس على اكتشاف أفكار جديدة، لأنّ شيئًا جديدًا قد حدث، والقصص القديمة التي نخبرها لأنفسنا لم تعد قادرةً على تفسيرها، وبذور الحوادث ترسلُنا في رحلة اكتشاف، ونهاية تلك الرحلة قصّة أخرى.

أكّدت نتائج دراسات الدكتورة شارلوت دويل على الكُتّاب المبدعين أنّ بذور الحوادث تلهمُهم قصصاً جديدة، أو على الأقلّ اكتشافَ حبكةٍ جديدةٍ أو إضافة شخصية جديدة. بالنسبة لباقي الناس بذور الحوادث يمكن أن تولِّد من خسارة العمل فكرةً جديدةً لمشروع ناجح، وللكثيرين يصبح التغيير غير المتوقّع في عملهم بذورَ حوادثَ لاكتشاف شخصية جديدة أكثرَ حكمةً وجرأة. في أوقاتٍ أخرى، الحوادث تُلهمُ الأعمال الفنّية، ففي دراسة جديدة وجدت الدكتورة ماري فورجريد أنّ الناجين من الإبادة الجماعية في رواندا أصبحوا موسيقيّين وفنّانين أكثرَ إبداعًا أثناءَ مرحلة شفائهم.

تعطينا هذه الأبحاث بعضها مع بعض كلّ ما يدعو إلى الاعتقاد أنّ الاكتشافات الإبداعية وذات المعنى ليست مجردَ نتيجة مصطنعة للناس الذين يعانون، بل هي نتائجُ عصبيةٌ مشروعةٌ للتغيّرات غير المتوقّعة. في كتابهما المشترك، يناقش العالِم باري كوفمان والكاتبة كارولين غريغوار بأنّ الإبداعَ هو فطرة إنسانية وليس استثناءً. التغيّرات غيرُ المتوقّعة هي نوعٌ من استدعاء القوى الخفيّة للإبداع في الإنسان، وهذا يشبه قصةَ الأمّ التي رفعت سيّارةً لتنقذ ابنها، لكنَّ الفرقَ هنا أنَّ القدراتِ عقليةٌ وليست جسديةً.

- **الأبطال ليسوا سعداءَ دائمًا:**

ممّا يؤسف عليه، الذي نتأخّر لإيجاده في رحلتنا هو السعادة. لقد أظهرت الأبحاث أنّ إيجاد المعنى تجربة مرضية للغاية، بينما البحث عن معنى يشبه البحث عن إبرة في كومة قشٍّ في الظلام، مخيف وفوضويّ.

ومع ذلك، باحثٌ مثل كوفمان يقدّم حجّةً مقنعةً أنّ هناك شيئًا جيّدًا في الفوضى. لقد أدرك كافكا ذلك جيّدًا. في آخر شهر من سنة ١٩١٢، أحد أكثر مراحل حياته سوداوية وإبداعًا، أخبر صديقَه كيف «خرجت القصة منّي كأنّها ولادة إنسان حقيقيّ، ملطّخة بأوساخ لزجة».

لكن مرة أخرى، ربّما تكون الفوضى جزءًا من النتائج، وربّما تكون الفوضى سببًا لإحساسنا بأنّنا على قيد الحياة وأنّنا بشر، في تلك اللحظات التي يربط دماغنا فيها النقاط بين البدايات الغامضة والإبداعات الجميلة .

فرويد عن الكتابة الإبداعية وأحلام اليقظة

ماريا بوبوفا

«إن نقيض اللعب هو الواقع الحقيقي، وليس الجدّية».

درس فرويد في مقال عنوانه «الكتابة الإبداعية وأحلام اليقظة» -عام ١٩٠٨- التخيّلات والكتابة الإبداعية، وقد لاحق جذور الموضوع في الطفولة، مشدّدًا على أهمّية الاستثمار العاطفيّ في الكتابة الإبداعية:

«ألا ينبغي لنا أن نبحث عن أول أثر للنشاط التخيّلي في وقتٍ مبكّر في مرحلة الطفولة؟ فأفضل ما يحبّه الطفل وشاغله القوي هو اللعب والألعاب. ألا يمكننا القول إنّ كلَّ طفل في اللعب يتصرّف ككاتب مبدع، ويخترع عالمَه الخاصَّ، أو بالأحرى يعيدُ ترتيبَ الأشياء في عالمه بطريقة يرضى عنها؟

من الخطأ أن نفكّر أنّه لا يأخذ عالمه مأخذًا جدّيًّا بل على العكس، فإنّه يأخذ اللعب مأخذًا جدّيًّا ويستثمر عاطفة كبيرة فيه. إن نقيض اللعب هو الواقع الحقيقي، وليس الجدّية. على كلّ العواطف التي يُخرِجها في عالم اللعب، يميّزها الطفل تمييزًا جيدًا عن الواقع، بل ويميل إلى ربطِ أشيائه والحالات المتخيّلة بأشياء ملموسة ومرئية في عالمه الحقيقي. وهذا الربط هو كلّ الفرق بين «لَعِب» الطفل و«التخيّل».

الكاتب الإبداعيُّ يفعل ما يفعله الطفل نفسُه عندما يلعب، فيخلق عالمًا من التخيّلات يأخذها على محمل الجدّ، ويعني هذا أنّه يستثمرُ عاطفة كبيرة، بينما يفصلها فصلًا حادًّا عن الواقع.

ثم يتحدّث فرويد عن جداول زمنية للعملية الإبداعية:

«العلاقة بين الخيال والوقت موضوع هامٌّ بشكل عام، يمكننا أن نقول إنّها تتأرجح بين ثلاث مراحلَ زمنية - ثلاث لحظات من الزمن تشمل تشكيل الأفكار أو المفاهيم. يرتبط العملُ العقليُّ مع بعض الانطباعات الحالية، وبعضُها يثيرُ أحداثًا في الوقت الحاضر تستطيع أن تثيرَ واحدة من أكبر الرغبات الرئيسة لهذا الموضوع. ومن هنا تعود إلى ذكرى تجربة سابقة (عادة تكون ذاكرة الطفولة) حيث تكون هذه الرغبة قد تحقّقت، والآن تُخلق حالة متعلّقة بالمستقبل التي تمثّل تنفيذَ تلك الرغبة. وهو من ثَمَّ يخلق أحلام اليقظة أو الخيال، التي تحمل في طياتها هذه الحادثة التي حرّضتها ومن الذاكرة أيضًا. وهكذا، فإنَّ الماضي والحاضر والمستقبل يترابطون معًا، كما لو أنّها خيطٌ من الرغبات التي تمرّ عبرهم».

بعد ذلك يجمع فرويد التشابه بين الكتابة الإبداعية واللعب:

«نص من الكتابة الإبداعية، مثل أحلام اليقظة، هو استمرار وبديل لما كان في يوم ما تسلية في مرحلة الطفولة».

ويُكمل فرويد من أجل أن يستكشفَ الطبيعة السرّية لأحلام اليقظة، مشيرًا إلى عنصر العار الذي يمنعُنا من مشاركتها مع الآخرين:

«كيف يحقّقُ الكاتب هذا؟ هو سرّه الأعمقُ. يكمنُ فنُّ الكتابة في تقنيّات التغلّب على مشاعر التنافُر فينا، التي تتّصلُ -بما لا شكَّ فيه- مع الحواجز التي ترتفع بين الأنا والآخر، ويمكننا تخمين أسلوبَين يستخدمُهما الكاتب في هذه التقنية. يخفّف الكاتب الشخصية المتعلّقة بأحلام اليقظة الأنانية، عن طريق تبديلها وإخفائها، ويرشونا بالوجه المحض الجمالي المنبثق من المتعة التي يقدّمها لنا في عرض تخيُّلاته. ونعطيها اسم: المكافأة التحفيزية، أو المتعة الأولية، التي تعود من متعةٍ مثل هذه، والتي تـُقدَّم لنا كي تجعل إطلاق المتعة ممكنًا والتي تنبثق عن مصدر نفسي أكثرَ عمقًا. وفي رأيي، كلّ المتعة الجمالية التي يقدّمها لنا الكاتبُ الإبداعيُّ لها طابعُ المتعة الأوّلية من هذا النوع، ومتعتُنا الحقيقيةُ بعمل متخيّل هو التحرّر من التوتّر في أذهاننا، وهذا التأثير يرجع إلى أنّ الكاتبَ يُمَكّننا من ذلك الحين فصاعدًا بالاستمتاع بأحلامنا اليَقِظة دون لوم الذات أو الإحساس بالعار».

الهوامش

(1) رسائل تولستوي تقترح قراءة هوميروس والإنجيل مترجماً أثناء سنوات المراهقة، أمّا في سنّ الـخامسة والثلاثين فيقترح أن تتمَّ قراءته باليونانية، وهذا يعكس النظام التعليميّ التقليديّ في ذلك الوقت.

(2) الانفتاح: عنصر من عناصر الشخصية الخمسة في علم النفس، ويكون الشخص (فضولي خلّاق، بالمقابل، ثابت متحفّظ). تقيس درجة فضول الشخص ورغبته للاكتشاف واستعداده لسماع الجديد والغريب (سواء تجارب وأنشطة أو أفكار ومفاهيم)، ومدى تقديره للفنّ والإبداع.

(3) الاستسقاط: هو محاولة ربط عدة أحداث أو أشياء منفصلة لا رابط يجمعها لتحميلها معنى جديدًا، ليس من أصل أيّ من الأحداث أو الأشياء نفسها كنوع من إضفاء الصفة العلمية أو المصداقية عليها أو إعطائها أهمّية تفوق حجمها الحقيقي. وقد صيغ هذا المصطلح في عام ١٩٥٨ من قبل كونراد كلاوس، الذي عرّفه بأنه «الصلات التي لا مسوغ لها» متبوعة «بمقاصد غير طبيعية لتجربة معينة».

(4) الدراسة: (ميلر ر.ج وجونسون د.ر (٢٠١١). القدرة على الرمزية في اضطراب ما بعد الصدمة. الصدمة النفسية: نظرية البحوث والممارسة وخطّة العمل.

(5) يتألف تصنيف القوة الشخصية من أربع وعشرين نقطة قوة، التي تندرج تحت ستّ فئات واسعة هي: الفضيلة والحكمة والشجاعة والإنسانية والعدالة والاعتدال والتفوّق، وهي نقاط أخلاقية معترف بها عالميًّا. وتشمل قدرتنا على مساعدة أنفسنا ومساعدة الآخرين، ونتيجتها إيجابية، ومعرفة نقاط قوتك هي الوسيلة التي تضمن لك أن تعيش بسعادة أكبر.

وتتألّف نقاط القوة من: الإبداع، الفضول، التفكير النقدي، حبّ التعليم، إعطاء النصائح، الشجاعة، المثابرة، الصدق، الحماسة، الحبّ، الذكاء الاجتماعي، العمل الجماعي، العدل، الإنصاف، الاعتدال، القيادة، الغفران، التواضع، التنظيم الذاتي، التفوّق، تقدير الجمال والتميّز، العرفان، الأمل، الفكاهة، الروحانية.